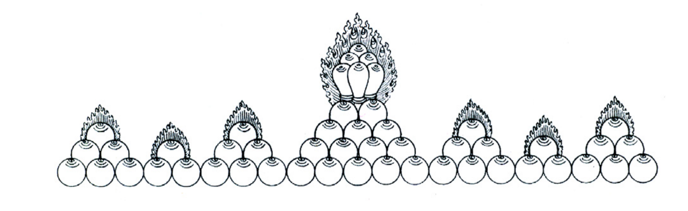



目　录

目录












阿弥陀佛灌顶

一、上师课前开示

这次我们做了一些光盘，主要是法王如意宝1999年在居士林开“极乐法会”时灌顶的整个过程。这个光盘有非常殊胜的加持和利益，所以学习《阿弥陀佛修法》之前，大家应当好好聆听法王的灌顶，接受这个灌顶。

有些人可能想：“从光盘中能不能获得真正的灌顶加持呢？”关于这个问题，我今年讲《入行论》传授菩萨戒时也说过，上师如意宝1993年去美国时，在一个寺院里，通过电视接受了第二世敦珠法王“观世音菩萨”的灌顶。当时上师说：“我虽然无缘得见第二世敦珠法王的尊颜，但有了这样的光盘，福报还是很大的，我们应该一起接受他的灌顶。”于是当场所有的人，以真实灌顶的态度恭敬合掌，跟着电视里的上师一起念诵。灌顶圆满结束之后，上师说：“大家应该观想自己获得了真实的灌顶。”

上师一生中对传法灌顶的要求非常严格，假如电视屏幕没有真实的利益，他老人家根本不会这样做。这一点，有些老道友也非常清楚。

阿弥陀佛灌顶

所以说，通过光盘应该可以得到灌顶，希望有缘的佛友接受这个灌顶。

个别道友以前没有因缘亲见上师如意宝的尊颜，也没有因缘亲闻他老人家的教诲，现在有这样一个殊胜的因缘，通过光碟得受灌顶，这个机会非常难得。这次我们也想尽办法依靠方便来让大家得受阿弥陀佛的灌顶，对想往生极乐世界、有殊胜意乐和信心的人来讲，这是非常重要的。

许多授记里面都说，凡是与法王结缘者，均能往生极乐世界。我在南方和东北时，很多佛友经常问：“没有见过法王如意宝的话，怎样才算是与法王结缘？”当时我也作过一些回答。其实在上师面前亲自得受灌顶、发愿往生极乐世界的人，肯定是有缘者，这个没有任何怀疑。即便没有这种因缘，通过这次的灌顶结上法缘，也算是与上师结缘。

与上师结缘而往生极乐世界的授记非常清楚。曾在两百多年前，藏地著名的大成就者菩提金刚，在一个未来授记中这样说道：“单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，于彼菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日。”这里宣讲了五种圆满：一、环境圆满：右边有单坚神山、左边有阿拉神山、中间具有木天女神山的

喇荣山沟，这是法王未来传法的地方。二、主尊圆满：莲花生大士语化身的法王晋美彭措，“晋美”两个字在授记中讲得很清楚。三、眷属圆满：藏传佛教中本来没有比丘尼的传承，但法王如意宝 1987 年去汉地后，摄受了汉族的四众弟子，因此在喇荣山沟中，比丘、比丘尼等四众眷属全部具足。四、法圆满：我们藏地有个别道场对大圆满等无上密法很重视，但对显宗的五部大论及其他法要没有广弘，而在汉地的个别地方对显宗很重视，密宗的教言几乎没有，可我们学院不是这样，显密双修的教法犹如阳光普照大地，让大家共同获得法利。

偈颂后面还说：“利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，凡结缘者皆生极乐刹。”这一句讲了五、时间圆满：藏地出现毁坏佛法的时代之后，法王如意宝出来弘扬佛法，创造一个再弘时期。然后法王的四大眷属，不管是汉族、藏族，遍于十方，这一点并不是自赞毁他，大家应该比较清楚。最后一句非常重要——凡结缘者都能往生极乐世界。“结缘”指的是什么呢？就是这次通过灌顶，遵照法王的要求，一心一意念诵阿弥陀佛心咒三十万遍，或者像上师如意宝曾给大家所讲的，念诵六字圣号“南无阿弥陀佛”六百万遍，如此一定会往生极乐



世界，这是上师如意宝多次担保过的。所以非常希望大家按照光盘中的仪轨接受灌顶，灌顶时应观想真正在上师面前接受。得到灌顶之后，要如理如实地修净土法门，若能如此，对大家利益是很大的。

同时，你们有些亲朋好友，或认识一些有缘佛弟子的话，也应该让他们结上法缘。上师一辈子的弘法利生事业，再加上最后回向的情况，以各方面来印证，上师一定会往生极乐世界。因此上师的宏愿有不可思议的缘起，不管是佛学院的常住道友，还是外来以菩提学会为主的四众道友，希望大家一定要修这个净土法门。

尤其在光碟面前得受灌顶时，当以恭敬心观想真正在上师面前接受，我觉得这没有任何差别。昨前天我在整理上面的文字时，这种感觉尤为强烈。自己以前在上师身边时，没有觉得因缘那么好，现在重新受这个灌顶，不同的信心越来越增上。上师也说过：“我在世时很多弟子的信心不一定很大，但我圆寂之后，你们的信心会更增上的。”

我见过国内外许许多多的大德，也许是不同的因缘吧，像上师如意宝这样具有近传加持的人，我自己感觉很难得。上师的这种金刚语



任何一个人听到的话，相信都有不可思议的加持力，希望大家恭敬谛听、领受灌顶！

二、法王灌顶实录

堪布索达吉　译

随于诸有情，各自欲乐心，
大小共同乘，祈祷转法轮。

今天，我们五明佛学院的僧众与尼众、国际学经会、藏族居士林所有的佛教徒以及来自十方的信众集聚在这里，于此十七胜生周年九月“天降日”（藏历 1999 年 9 月 22 日），极乐法会现在正式开始！

我们学院整体上分四个院，内部分三十九个区，藏族人都能听懂我所说的话，而以汉族为主的其他佛教徒不能完全听懂。但这次没能给大家安排逐字逐句翻译，以后我们将有新的安排。

大家也清楚，以前僧众在万人大经堂里上课，汉族弟子因为听不懂我所说的话，只有隔一天后由堪布索达吉、堪布益西彭措、堪布嘎让进行翻译。但从现在开始，我们准备购买一些相应的设备，进行同步翻译。到时候我直接

用藏语讲，汉族弟子可用耳机直接收听汉语。昨天我和堪布索达吉也进行了商量，汉族弟子们如果对这件事情积极参与，从此以后，我在课堂上所说的大大小小任何话，甚至在中间开个玩笑，你们当下都能听懂。因此，汉族四众弟子应该欢喜。

我们学院每年有四个常规的大法会，极乐法会由居士林筹办，是四大法会中规模最小的。尤其是今年，参加法会的人员范围很小，这是根据外内密的种种因素而定的，以算是比较保密的方式开七天法会。我们学院中有回去的，也有出去预备道粮的一些学员没能参加。外面的信众，除了色达范围内的洛若乡、色尔坝为主的信男信女外，其他如炉霍、新龙、甘孜、道孚等地的相关信徒都没有通知。因此，今年参加法会的信众并不多。

不管怎么样，凡是参加法会都具有重大的意义，我们在这七天当中共修往生法。作为你们汉族四众弟子，虽然每天不一定听懂所有的内容，但法会念诵的全部是围绕往生极乐的方便法，所以大家要发愿往生极乐世界，念诵阿弥陀佛的名号和心咒。

这个往生法实际上是世界三大佛教体系共同承认的法门，具有非常殊胜的加持力，同时

也是易行道。藏族人中，除了少数以外基本上都能通达极乐法会的内容；你们汉族人要知道，前前后后不管是念咒语、唱道歌，还是上师灌顶、传法，都是围绕往生极乐世界的方便法，所以应当专心致志地谛听。

接下来，大家应该观想：**为了利益一切众生，即生中修成四身五智怙主普贤王如来的果位，而听受能成熟的甚深灌顶，并如理修持能解脱的教言。**

发起这样殊胜的菩提心之后，所谛听的法是往生极乐世界的无谬方便法——阿弥陀佛甚深灌顶。于此灌顶，上师所应行持的，按传统已作完毕。下面弟子应该做的，是为了听受本法而供上曼茶罗：

嗡巴杂布米阿吽　金刚大地自在基
嗡班扎日客阿吽
外铁围诸山环绕　中央妙高须弥山王
东胜身洲　南赡部洲　西牛货洲　北俱卢洲
身洲及胜身洲　拂洲及妙拂洲
行洲及胜道行洲　恶音洲及恶音对洲
珍宝山　如意树　如意牛　自然稻
金轮宝　如意宝　玉女宝　大臣宝
大象宝　绀马宝　将军宝　宝藏瓶
嬉女　鬘女　歌女　舞女
花女　香女　灯女　涂香女
日　月　珍宝伞　尊胜幢

将此等无不圆满之人天受用，供养大恩具德诸根本传承殊胜上师、坛城本尊诸佛菩萨众。

如是供养，为利有情，恳祈慈悲纳受，受已摄受我等而加持。

遍地香涂鲜妙杂花敷，须弥四洲日月顶庄严，
以此所缘诸佛佛土献，愿诸众生清净佛刹行。

章格热局那曼扎波匝美嘎萨摩札萨帕局纳萨玛耶阿吽。

接下来把上师观想成真正的阿弥陀佛，以恭敬心祈请上师赐予自己能成熟的甚深灌顶。边观想边跟着我念：（三遍）

上师怙主大悲尊，慈悲摄受我等众，
祈请灌顶并加持，令我成熟而解脱。

之后跟我一起念皈依、发心、受戒偈：（三遍）

乃至菩提果，皈依三宝尊，
不离持三宝，忏悔往昔罪，
今起行善法，利众发大心，
受持清净戒，不违诸誓言。

观想：**轮涅一切万法变为空性，如是空性大悲心中，你们的自心观为红舍（ཧྲཱིཿ）字，莲花月轮之垫上，**

由彼发光成二利　其变汝成出有坏
阿弥陀佛身红色　一面二臂定印上
持着充满甘露钵　两足不变跏趺坐

三种法衣美妙身　　圆满一切相随好
圆觉五身胜本性　　现而无有自性者
心间月上红舍字　　根本咒文右围绕
由其发光诸善逝　　如同所修迎请入
匝、吽、万m、火

哦呀！今天，在我们这个极乐大法会中，藏地雪域的魔鬼、冤魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等妖魔鬼怪都应来到这里。尤其是整个多康地区以及本地所有的冤魂、怨鬼、独角鬼、鬼女等鬼神，以三宝的谛实力理应全部前来，跟眷众一起以欢喜心谛听佛法。

扎格然扎吽扎。（三遍）

发出恐怖之吽声，摧毁一切鬼神众，
赐予悉地之本尊，摧魔金刚前礼赞。
依照忿怒尊叮嘱，一切鬼神聚于此，
聚已为得菩提果，当以敬心谛听法。

上上下下很多地方的魔王、怨鬼、鬼女等所有鬼神，应该全部来参加这个法会，我们这次也对这些鬼神提供食物。法会期间，对出家僧众有供斋，为在家信众提供奶茶，而为了使这些鬼神获得利益，今天下午开完法会时，一起修一次《施身仪轨》。

从今天下午开始，法会每天都要做一次火施。今天火施的燃料由居士林提供，拿木材、



阿弥陀佛灌顶

干牛粪都可以。火施的物品，由学院的四众弟子和十方信众随力提供，这是雪域所有鬼神们的食物。到第六天时由居士林负责念一个《遣魔仪轨》，把这些鬼神送回各自的地方。

火施的燃料，今天由居士林负责，之后三天是女众学院的法身区、报身区和化身区分别负责，再过一天是金刚降魔洲或国际学经会负责，之后两天是学院的大僧僧众负责。为使这些鬼神们心生欢喜、心满意足，而应作这样的火施仪式。（作火施的地方不要太近了，刺鼻子！你们居士林安排在稍微远一点的地方。）这样，这些鬼神的食物安排好了，它们都已在我们眷属当中了！

第一是宝瓶灌顶：

〖“这个供祭师好傲慢哦，他是不是康东寺的？”“色尔坝的。”

“你叫什么名字？”“我叫噶穷（小喜）。”

“应该是噶庆（大喜）。不应该是小喜，应该是大喜吧！很好。他是我们居士林的供祭师哦，是居士林的吗？”“不是，是学院僧众里的。”

“噢嗬，他们没有供祭师，从僧众里借来的，他们很惨哦！连供祭师都没有，今天加秋喇嘛为主的居士林多害羞啊！其实，此次做供

祭师是很简单的，只要准备一个宝瓶、佛冠、阿弥陀佛像、阿弥陀佛心咒，还有一面镜子就可以了。干脆他们让阳炯居士上台好了。”〗

好！宝瓶置于弟子头上。

嗟！大乐智慧五身性，五身圆满宝瓶物，
为成佛子而灌顶，为汝善男子灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，嘎那夏阿波克扎。

以吉祥宝瓶水来灌顶，愿究竟无量大悲空性，并圆满获得佛陀的三身五智功德。

大家要观想阿弥陀佛的身体降下甘露，从自己头顶融入，遍满整个身体内外，尽除一切疾病、怨魔、鬼神、罪障。宝瓶水的精华部分停留于头顶和心间，获得与阿弥陀佛同等缘分。（这次人太多了，灌顶的加持品不能给大家一一传下来，但这样也可以。）

第二是冕灌顶：

用冠冕和水来灌顶，主要是依事续部的观点。一般孩子刚生下来时要作沐浴，如果他是国王的太子，之后还要奉上冠冕。因此在事续部中有水灌顶和冕灌顶。

接下来这个佛冠让你们佩戴。当你们戴上的时候，便成为阿弥陀佛的补处，从此之后，就尽心尽力地弘法利生。大家应该如此观想。

舍！五灌圆满菩提心，勇士广行利他众，
智慧方便之自性，佛冠冕旒请接受。

（以后，这个佛冠做成一边是一条白色的飘带，另一边是一条红色的飘带，这表示方便和智慧。）

舍加拉阿波克扎。

以佛冠和冕旒灌顶，观想获得了如来稳固的法政。

第三是身灌顶：

大家各自观想：阿弥陀佛的身相心间出现与其一模一样、一寸大小的阿弥陀佛像，从你们的头顶降入心间，获得阿弥陀佛身体的所有悉地和加持。

不舍显现胜本尊，犹如空中现彩虹，
所现自性无变化，愿得离边果灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，嘎呀阿波克扎。

以佛像灌顶，愿证悟一切显现无有执著的清净本尊相的意义。

第四是语灌顶：

观想这个“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍”的咒语，从上师阿弥陀佛的心间经过口进入你们的口并融入自心，获得阿弥陀佛一切语言的悉地和加持。

诸声空性如谷声，无实而显身游舞。
成为一切悉地因，愿得妙语咒灌顶。



嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，瓦嘎阿波克扎。

以咒语灌顶，愿不同的众生能宣说妙法。

第五是意灌顶：

这面镜子表示阿弥陀佛的智慧，内外光洁，能显现种种形象。同样，阿弥陀佛具有无碍照见一切万法的如所有智和尽所有智，无有任何分别垢染，安住于佛陀的智慧与自心无二无别的境界当中。

心性超离诸戏论，实相自性为光明，
此乃即为大安乐，愿得佛智之灌顶。

嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍，子达阿波克扎。

以智慧大乐灌顶，愿获得俱生智慧。

最后回向，诵吉祥偈。

萨玛雅！嘉、嘉、嘉！

嗡耶达玛黑德抓巴瓦，黑敦得堪达塔嘎多哈亚瓦达，得堪匝友呢若达，诶旺巴德玛哈夏玛纳耶所哈。

无欺三宝之自性，除恶趣怖大勇士，
接引净土胜导师，阿弥陀佛赐吉祥。

阿弥陀佛赐吉祥！
白衣佛母赐吉祥！

以成办甚深灌顶的善根为例，自他三世所造的一切善根总合起来回向大菩提，大家一起




念诵回向文：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。



阿弥陀佛修法

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

一、修法仪轨略释

今天讲一下阿弥陀佛的具体修法。

最近学院在开“极乐法会”，大家得到上师的灌顶、听懂这个修法以后，一定要认认真真去修。要知道，世间法没有任何实义，包括出世间的辩才智慧，临死时也派不上用场，唯一有用的是什么？就是要往生净土。这一点显宗非常强调，我们密宗也不例外。

这个阿弥陀佛的修法，跟显宗有很多不同，但净土宗的个别道友也应该乐于接受。没有智慧的人把显宗和密宗完全分开，而有智慧的人谁都不会这样。尽管你是净土宗的信徒，但密宗的修法对你往生没有任何障碍，因此大家要



以开放的心态来接受佛法，这样对你也有很大的利益。

阿弥陀佛的修法，今天在字面上给大家作个简单解释。法会已经开两天了，很多道友可能修得不错，但你们的修法是不是这样修的？每天念阿弥陀佛心咒是不是这样观想的？还是应该对照一下。

首先解释题目：**上师阿弥陀佛修法·极乐捷径**

这是上师与阿弥陀佛无别的一种修法。副标题叫做“极乐捷径”，即通过这种修法能快速与阿弥陀佛相应，顺利往生到极乐世界。一个人只要具足往生的四种因，然后专心致志去修持，就算业力再怎么深重，除了造谤法罪和五无间罪以外，都可以往生极乐世界。

我们遇到这个净土法门，真的是非常有福报。藏传《弥陀经》中云：“若不积福德，不会闻此法，何人具福德，则彼闻此经。”前世若没有积累许多资粮，于诸佛菩萨面前供养承侍过，今生不会值遇净土法门，也没有缘分参加极乐法会、听受弥陀圣号、遇到《弥陀经》和《无量寿经》。有了这样的福分，大家一定要修行，若能好好修行，纵然是具一切束缚的凡夫，往生也是很方便的。

你们有些人是三藏法师，也有些道友对五部大论基本上能背诵，并且通达无碍，但千万不要想净土宗对自己没什么意义，应该好好地念诵、好好地修行，按照上师的要求，把以前承诺过的佛号全部完成。我以前承诺过的有些佛号没有完成，每天都特别着急，死亡突然来了的话，往生极乐世界的把握都没有。因为平时法务繁忙，有各种各样的事情，所以一直推推推，若有一天死亡来临，自己可能会后悔的。

你们没有很多事情的时候，应该以闭关等各种方式，把在上师三宝面前所承诺的佛号、心咒尽快念完，这样自己有一种资粮，死亡来了也很方便。听说这里有些老菩萨经常说："法王如意宝在极乐世界等着我们，我们在这里排队前往。"这种说法挺好的，应该有这样的信心。佛陀在续部中也说："智慧不高但有诚挚信心的人，很容易成就，很容易往生。"

往生极乐世界有四种因：明观福田、积资净障、发菩提心、发愿回向。其中最重要的就是观想佛陀、时时刻刻想要往生，有一个强烈的意乐。如果有了强烈的意乐，其他因缘会自然积聚的。麦彭仁波切的有关教言讲得非常清楚："假如没有强烈意乐，纵然每天念阿弥陀佛名号，也不一定能往生。"所以大家应该有信心：

"我离开这个世间后，一定要到阿弥陀佛那里去。"有了这种信心后，往生就会很容易。

现在末法时代有一些知识分子，对净土法门制造的违缘比较多，他们以世间正理来驳斥往生并不是那么容易，有各种各样的邪说。这方面我以前讲《净土教言》时也剖析过，大家应该会明白的。总之，我们要好好地发愿往生，多念一些《极乐愿文》，多看一下净土宗方面的教言。

莲花生大师伏藏

在末法时代，有些法过了很长时间后，因为众生福报浅薄，法的加持会慢慢消失。莲师针对这一现象，将非常殊胜的仪轨教言，隐藏在藏地的湖泊、山岩、大海、虚空，甚至觉性智慧当中，交付给护法神，并授记未来由哪位伏藏大师开取。以此，藏传佛教出现了以 108 位伏藏大师为主的千千万万的伏藏大师。

国外有些人不知道什么是伏藏，尤其是汉地的一些人，分别念比较重，唯物论学得比较多，对此常常发出疑问："当时莲花生大师是怎么藏的？藏在石头里的话，用什么东西挖石头？"其实这种行为是不可思议的，关于这方面，藏传佛教中的教言比较多，我以前很想讲一下，但一直没有时间。

这个修法是伏藏品。伏藏品的特点就是，出现“文革”等毁坏三宝、染污神山等情况时，经书纯洁的加持和传承一点都不受损害。在某一个时代当中，伏藏大师开取出来之后，它的加持非常非常殊胜。所以其他佛法的加持接近隐没时，莲花生大士伏藏法的加持就像熊熊烈火一样，在众生的相续中燃燃生起。依靠这样的伏藏品进行修持，一定会是成就的。

最近在开“极乐法会”，你们可能也有这种感觉吧。尽管现在是末法浊世，五浊横流，但居士林每天都是人山人海，尤其是下午开完法会后，僧众们从那里回来，把整个山沟都染红了。这么多的人异口同声地念阿弥陀佛圣号，就如同佛法兴盛的时代一样，令人见后欢喜心油然而生。这即是伏藏品的加持。

列绕朗巴大师取藏

伏藏大师列绕朗巴，是法王如意宝的前世，也是十三世达赖喇嘛的经师。他开取了二十多部伏藏品，是藏地非常出名的瑜伽士。大师的祈祷文中说，他是莲花生大士（语）、金刚亥母（意）、莲师十大弟子之一金刚降魔（身）三者的化身。他不仅是个伏藏大师，还是特别了不起的文学家，他所作的诗词、历史、道歌等，后



人看了之后极其仰慕。

此修法是伏藏大师所开取，由十三世达赖喇嘛从伏藏的原稿上抄下来的。在当今时代，如此殊胜的法相当难得，这个历史大家也稍微了解一下。

顶礼阿弥陀佛！（此阿弥陀佛之修法，首先皈依及发心，复次进入此修法。）

念诵这个仪轨时，如果懂藏文，则应当用藏文来念诵；如果不懂藏文，用汉文念诵也是可以的，法王以前开许过。

首先一定要皈依和发心。皈依的时候应该想：“我今当皈依阿弥陀佛上师及十方诸佛、佛法、僧众。”我以前也讲过多次，皈依就是一心一意地皈投依靠，将自己的身口意全部交付，不管遇到快乐还是痛苦，自己唯一依赖的就是它。在三宝前发下这种誓言后，就是所谓的皈依。当然，皈依时念哪个偈颂都可以，皈依偈要念三遍。

然后是发心：“从现在开始，我要利益一切众生，而不是利益个别的众生。天下无边的众生沉溺在轮回苦海中，我要尽全力让他们摆脱身心的痛苦，从苦海当中获得解脱，得到圆满正等觉的果位。”发心的偈颂要念一遍或三遍。

先皈依，再发心，之后开始正式观想：

一切法皆空性中，当修周遍慈悲心，
如是空性悲心中，万物皆成极乐刹。

这属于密法的生起次第，显宗一般没有这种修法。净土宗就是要求一心念佛，观想都不多见，即便是有观想，也是在前面观想阿弥陀佛的身相就可以了。而密宗有内续部和外续部的修法，这个属于外续部。外续部修法又分几种，可将自己观想为凡夫人，阿弥陀佛观在前面，以朋友（行续）或主仆（事续）的方式修持。但这里是要求把自己观成阿弥陀佛，所以修法的层次比较高。

有些道友对密宗一无所知，听到这里就有点想不通："自己怎么会变成阿弥陀佛？把阿弥陀佛观在前面，我在佛前求悉地倒可以，但把自己观成阿弥陀佛有点困难。"这说明你密宗的基础还没有打好，最好是先修一些显宗的法。

在修法的时候，假如你能明观，就应该明观阿弥陀佛；倘若实在不能明观，就在佛堂上放着阿弥陀佛的照片或塑像，作供养、祈祷之后，以坚定的信心念佛号或持心咒。这可根据自己的情况而定。

当然，你们得了灌顶，还是应该尽量用生起次第。刚开始时这种生起次第的修法很麻烦，

有时候可能观不出来，但时间长了，完全就能观想了。若能观想得出来，到时候往生极乐世界很容易，只要一明观阿弥陀佛跟自己无二无别，一瞬间就往生了。因此在修行的时候，密宗修法是最殊胜的。

皈依和发心之后，你一边念诵仪轨（只念一遍），一边观想："诸法都是空性的，就像《中观根本慧论》所抉择的，有也不是，无也不是，是远离四边八戏的大空性。这样的空性除了诸佛菩萨以外，芸芸众生对此一无所知，他们始终耽著一些琐事，要么耽著家庭，要么耽著亲朋好友，要么耽著感情、事业，这些众生非常可怜，什么时候才能获得圆满正等觉的果位啊？"从内心当中生起一种悲心。

万法抉择为空性，不懂空性的众生很可怜，这种悲心和空性融入一体，成为一种相合的心态后，一切众生和器世界慢慢变成极乐世界的能依、所依。外面的世界就像《观无量寿经》所讲的，是具足七宝、八功德的清净极乐刹土，而里面的有情全部是阿弥陀佛及其化现。具体而言，整个经堂、你住的房子等器世界，是极乐世界的一种妙用和显现，而我们现在所有的人，统统是阿弥陀佛的化现。一佛能化千万俱胝佛，包括牦牛、乌鸦等有生命的东西，也都是阿弥陀佛

的化现。这便是“万物皆成极乐刹”的观想方法。

这样观想之后，接着是观想自己：

莲月垫上自心舍，由彼发光成二利，
其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色。

在极乐世界的中间观想一朵大莲花，白色的花瓣、紫红色的莲蕊，八瓣、十二瓣、三十二瓣都可以。莲蕊中间有一月轮，月轮上有红色的藏文舍（ཧྲཱིཿ）字，这个舍字就是自己的心。

然后舍（ཧྲཱིཿ）字发红光来“成二利”。怎样成二利的呢？它散射出无数光芒，每个光端上都有八吉祥、七轮宝等供品，以此供养十方诸佛菩萨，清净自己无始以来的罪障，圆满一切功德，积累资粮、净除罪障，这就叫自利。舍（ཧྲཱིཿ）字又不断地发光，照射整个六道轮回，消除地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦、旁生的役使之苦、人类的生老死病、天人的死堕之苦、阿修罗的战争之苦，这就是利他。（这种观想是很重要的，不知道你们这几天修了没有？）

二利圆满之后，舍（ཧྲཱིཿ）字马上变成出有坏[1]阿弥陀佛，即自己的心变成具无量功德的阿弥

[1] 出有坏：是佛陀的十种名号之一。“出”就是超离轮回；“有”是具足佛陀的十力、四无畏、十八不共法等不可思议功德；“坏”是摧坏烦恼障、所知障及四魔为主的一切障碍。

陀佛。在显宗中，这种修佛慢是没有的，但今天的生起次第中有这个观想方法。阿弥陀佛（自己）身色是红色，就像红宝石一样，特别庄严，令人见而生信。观想力较好的人，还可观想旁边有观世音菩萨、大势至菩萨等无量圣众围绕。

再进一步细致地观想：

一面二臂定印上，持着充满甘露钵，
两足不变跏趺坐，三种法衣美妙身。

“一面”代表阿弥陀佛远离四边八戏的功德；“二臂”代表智慧和方便的功德；“定印”（右手在上，左手在下）代表智慧与方便双运；“甘露钵”代表能满一切众生所愿的教法；“两足不变跏趺坐”代表不住轮回涅槃二边；“三种法衣”是祖衣、五衣、七衣，阿弥陀佛现为出家相，以此作为美妙身相的庄严。

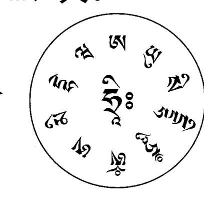
当然，这些全部是在描述自己。从来没观想过的个别道友，有时候也许观想不来，实在不行的话，可以在前面放一张大照片。最近开“极乐法会”期间，居士林经堂的后面，一面山全是阿弥陀佛的大唐卡，你们应该到山对面或在下面一直看着观想。观想很好的话，闭着眼也可以浮现出阿弥陀佛的形象来，这个时候你观想自己变成这样的佛陀很容易。

圆满一切相随好，圆觉五身胜本性，
现而无有自性者，心间月上红舍字。

阿弥陀佛有三十二相、八十随好，圆满如来正等觉的一切觉悟，具足法身、报身、化身、现前菩提身、不变金刚身五种身。这样的身相不是像我们一样，有肝脏、肠子等五脏六腑，而是像镜子里的影像或空中彩虹一样现而无自性。从显现上讲，无有任何混杂，一点一滴都现得清清楚楚；从空性上讲，丝毫实质也没有，不像唐卡或塑像那样有质碍。

这个身相的心间有一芥子般很薄的白色月轮，月轮上再观想一个红色舍(ཧྲཱིཿ)字。生起次第的教言中说，这个舍字要观得特别细，就像用头发尖画出来的一样。月轮和舍字观想得越细，心就越能集中在这个上面，断绝粗大的分别念，入于这种定当中。

根本咒文右旋绕，由其发光诸善逝，
如同所修迎请入，乍、吽、瓦m、火。



刚才观想心间有个非常细的红舍字，舍字的周围，以右旋方式立着“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽”这几个字。这个咒轮不用旋转。一般来讲，内续部有旋转等修法，但这里没有

这样要求，你们就不要过于胡思乱想，也没有必要问很多。除了这个修法以外，不用观想其他，能观这个已经很不错了。现在有些人分别念特别重，该观想的他不想，不用观想的就开始添枝加叶：“这个咒语怎么样旋转的？大小是怎么样的？位置大概在什么地方？旋转的快慢怎么样？一秒钟要转多少次？”没有要求的话，你没必要在这里增加分别念。

这个咒轮发出无量光，照射十方诸佛菩萨，从十方刹土中迎请无数如来。这时所有的如来都变成阿弥陀佛，就像雨水或雪花融入大海一样，纷纷融入刚才所观想的阿弥陀佛（自己），同时念“乍吽万m火”迎请咒。这个咒语可解释为迎请、融入、变成一体。灌顶、念诵时经常有这个咒语。

以上是大致的观修方法。大家应该会观想吧，我再重复一遍：首先观想一切都是空性的，空性当中对众生起悲心，自己的悲心和空性融入一体之后，万法变成极乐世界的种种庄严。在极乐世界的中央，有一个白色的莲花，莲花中间是自己心识所变的红色舍字，舍字发光作二利，之后红舍字马上变成阿弥陀佛。至于具体的身色等，大家应该清楚。在阿弥陀佛的心间观想一个白色月轮，上面有红色舍字，周围

有“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽”这几个藏文。咒轮发光照射十方刹土，迎请如来融入自己阿弥陀佛，“乍吽万 m 火”，自己跟阿弥陀佛无二无别，增上这种佛慢。

你们每天念诵会不会这样？如果不会，光是口头上念“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”，可能意义不是很大。汉传佛教中有实相念佛、观想念佛，观像念佛、持名念佛，持名念佛的话，光是口头上念“南无阿弥陀佛”，心里从来不想阿弥陀佛的样子，也不想自己要往生极乐世界，这样的念诵不是很重要。

开了两天的法会，大家每天念咒要不离这样的生起次第，若能做到这一点，哪怕你只念一百遍，功德和力量也非常大。因为这是伏藏大师和莲花生大士的要求，念阿弥陀佛名号，有时候没有这个要求，但念诵这个咒语有这个要求。

“乍吽万 m 火”以后，

咒文发光作二利。

二利，就是刚才所讲的自利和他利。

色现清净无量光，声响清净心咒音，
意聚清净五智慧。

所有的阿弥陀佛融入自己身体后，咒轮发光




作二利，作二利之后观想：

一、“色现清净无量光。”一切身相全部清净为无量光（阿弥陀佛）。有些人也许觉得不可能，其实只要心清净，完全是可以的。你看见一个人、看见一个动物，就想这是阿弥陀佛，即使看见一个坏人，也认为他是阿弥陀佛的化现。就像遇到一些领导时，虽然他们很坏，但实际上是国王派来的，不能得罪他，这样你对他就有一种不同的感觉。

有情世界是这样。器世界的话，外面的山河大地、地水火风全是阿弥陀佛的极乐刹土。尽管我们所接触的外境凹凸不平、嘈杂不堪，实际上它是极乐世界的幻化显现。

二、“声响清净心咒音。”你听到的声音，不管是人声、鸟声，还是地水火风的声音，全是阿弥陀佛心咒的幻变。骂人的声音也好，拖拉机的声音也好，城市里的各种声音也好，全部变成心咒的清净音声。这个可能比较好观。

三、“意聚清净五智慧。”不管是贪心、嗔心，还是善心、大悲心，所有的念头与阿弥陀佛的智慧无别，全部变成清净的佛智慧。

不仅藏传佛教有许多清净观的修法，汉传佛教中也有一个这方面的真实故事，现在被拍成了电影：在四川省梓潼县，有个四十岁左右

的农村妇女很想吃素念佛，但她丈夫非常坏，想方设法要阻止。她做饭的时候，先给丈夫做一份荤菜，再做自己的素菜。丈夫见状，便把荤的东西舀到她碗里，说："吃肉的没罪，做肉的有罪。"如此两次三番，妻子不得不随顺他，只好放弃吃素。

丈夫见计得逞，又要想法把她的念佛止住，于是干起杀猪卖肉的行当，每天早上强迫妻子帮他按猪腿。每次杀完猪，他就故意说："杀猪的没罪，按猪的有罪。"果然，再也没听到妻子念过一句佛号了。

这样过了三年。一天，妻子突然说："我要回家了。"丈夫莫名其妙，问："你的父母早已过世，你要回哪个家？"妻子说："实话告诉你，我要回极乐世界了。你这个人心太坏，我本想做个吃素念佛人，你故意存心破坏。几年来，我一直在心里念佛，按住每一头猪时，都在默默念佛祈求：'猪啊，我罪业深重救不了你，就让阿弥陀佛把你接往净土吧！'一直念佛到猪断气为止。可是万万没想到，这几年经我手按的每头猪都已往生，为了感谢我，三天后他们要跟随阿弥陀佛一道来接我往生。"丈夫一听，认为她在胡说八道，精神不正常。

到了第三天，妻子房屋内外遍满香气，出




现各种瑞相。丈夫觉得很纳闷，一直暗中观察。见她梳洗完毕后，坐在椅子上闭目念佛，不到十声就坐化了。见到这突如其来的事实，他自己特别后悔，从此改掉恶习，励力地忏悔，也成了一个念佛人。

这个故事中，妻子在坏丈夫的高压政策下，一直不敢出声念佛，只有在心里默默念。洗衣服时也是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，杀猪时也是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，行住坐卧都是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，这样就像密宗所讲的，听到的声音也好，看见的色法也好，心里的分别念也好，全是阿弥陀佛的一种幻现。如果我们白天做事、晚上睡觉也是"南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛"，所作所为、所听所见全是阿弥陀佛的清净幻现，临死时一定会往生极乐世界的。

只不过是我们的功夫不成，人身这么短暂，遇到如此殊胜的往生法，自己却不愿意努力。尤其是有些老年人非要背因明，不喜欢老实念佛，七八十岁的人背因明，跟谁也辩论不了。而年轻人呢，认为现在要弘法利生，老了以后再念佛。其实我也有这种想法，但时间不一定等人啊！我们藏传佛教中，这一点就做得非常好，很多人到了五六十岁，家里什么事情都不

用管，一心一意地念阿弥陀佛和观音心咒。一定要这样做，自己对自己应该有时间的控制，否则不要说做些没意义的事情，就算有意义的背诵因明、参加辩论，七八十岁的老公公、老太太在因明辩论中获胜，也不知道对佛教有没有贡献？

大乐之中念心咒。

所谓的大乐，就是一切皆现为阿弥陀佛的境相，没有任何苦受。从胜义角度讲，是远离四边八戏的大空性；就现在的显现而言，一切苦受都没有。在这样的大乐境界中，专注地念“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”。一直念满三十万遍。

每次不论念了多少心咒，都要作回向：

愿我迅速以此善，成就无量寿佛尊，
一切众生尽无余，悉臻彼等之胜位。

最后想：“我这样的善根，愿所有众生成就无量光佛的果位。”

下面是伏藏品后面的小字：

一十一字根本咒，三十万遍得悉地。

咒语共有十一个藏文，这样的根本咒如果念了三十万遍，那一定会获得悉地。获得悉地




就是成就，也就是往生。这是诸佛菩萨的金刚语，大家务必要深信不疑。

这次你们参加法会，再忙也要尽量完成，假如这次不能完成，也要在短暂的时间内补上。念的时候一定要观想，前面所讲的这些比较简单。即便什么都观不来，也可以简单地观自己是阿弥陀佛，心间观想一个咒轮，发光利益众生、迎请诸佛菩萨，在这种境界中一直念心咒。最后作回向时，或者念前面的颂词，或者念《普贤行愿品》，或者念《极乐愿文》的后面部分，这些还是很重要的。

当然，如果信心非常大，观想一点都不清楚，光是念佛号、念心咒也有功德。《极乐愿文大疏》中讲，在石渠一带的达多地方，有个人常常祈祷阿弥陀佛，念诵了许多遍《极乐愿文》。但他一直认为阿弥陀佛身相是蓝色的，而根本不会明观形象。可是凭着信心力，他在临终时，阿弥陀佛亲自降临，将其接引到了极乐世界。但是我们遇到了这样的法，阿弥陀佛的身相还是应该观清楚，最好是把唐卡或照片摆在前面，一边观想一边念诵。

不仅藏传佛教的伏藏品中规定，要念三十万遍的阿弥陀佛心咒，汉传佛教的往生咒念三十万遍的话，也能面见阿弥陀佛。唐朝道世法

师在《法苑珠林》中说:“往生咒诵满三十万遍,则面见阿弥陀佛,决定得生安乐净土。”这些也是一种缘起,高僧大德的说法是完全一致的。

佛现摄于无缘中,其后回向发心愿,
消除现世非时亡,来世极乐深捷径,
是故具缘当修持。萨玛雅!

把自己观为阿弥陀佛、外面的世界观为极乐世界,然后极乐世界全部化光,自己阿弥陀佛也化光,在无缘的空性中安住。假如你有大圆满或大中观的证悟境界,就在这样的境界中安住;什么境界都没有的话,就想阿弥陀佛和极乐世界都化光融入法界,没有任何作意,在这样的空性中稍微安住一两分钟,之后发愿作回向:“我这次的善根回向天下无边的众生,愿他们往生极乐世界。”

这样修的话,可以遣除非时死亡的违缘。所谓非时死亡,是指本来该活 100 岁,但中间出了一些违缘,在 50 岁时就死了。所以阿弥陀佛实际上与长寿佛无二无别,只要好好地修“嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍”,就是在修长寿佛。很多人都愿意长寿,但是造罪业的话,长寿也不一定有意义。好多居士在医院里检查身体,特别害怕出现意外,一定要活到多少多少年。其

实你光有心愿还不行,应该修这个法来遣除非时死亡,来世往生极乐世界。

大家遇到这个法,还是有殊胜因缘的,从历史上看,依靠净土法门成就的人非常非常多。藏传佛教里面有,汉传佛教里面更多。比如说莲宗二祖善导法师,在晚年时一心念佛,《佛祖统纪》中记载,他三十多年没有睡过觉。(我们不要说三十多年,三天不睡觉,也要用六天补上。)他临终时向西方祝愿:“愿佛接我,菩萨助我,令我不失正念,得生安养。”说完这个偈颂,就站着安然往生了。

他是佛教里著名的祖师,我们可能无法与之相比。但明代莲池大师所编《往生集》中,载有一则鹦鹉念佛往生的事例。现代的往生实录里面,也有牛听僧众念佛往生的,小狗获得往生的,还有公鸡获得往生的,这些事例非常多。我们虽比不上以前的大德,比如净土宗的祖师,藏传佛教的乔美仁波切、萨迦派索朗则莫、龙猛菩萨等大成就者,但跟牛、鹦鹉、小狗比的话,它们念佛念得也不准,再聪明肯定也不如我,我有往生极乐世界的意乐,为什么不能往生?

强烈的愿望很重要。法王如意宝曾说:“念佛的时候,应该像年轻人谈恋爱一直想着对方

一样，要一直想着往生极乐世界、想着净土的功德。若有这样的愿望，决定会往生的。”现在很多出家人、在家人口里经常念佛，但心里并没有强烈的愿望，如此不一定能够往生。所以，有往生的愿望非常重要。

麦彭仁波切还说，即生中若没有明显的往生征兆，于临终时得闻佛号，对此生起信愿者，也能往生。即使临终时不能起信，中阴时若能忆念佛号者，依靠强烈的信心力，亦能往生。因此无论于今生、或临终、或中阴，皆当修行此法要，对阿弥陀佛有很大的信心。

我自己对阿弥陀佛的信心倒特别足，觉得法王已经往生了，作为法王的传承弟子，与极乐世界有不共的因缘，一定也能往生。但要念诵的咒语，自己因为时间关系，总是没有完成，一直觉得很遗憾，想空出时间将往生的资粮准备好。死亡随时都会到来，求医生、求上师想再活一两天也没用，不管是什么时候走，有了资粮的话，都会往生极乐世界的。

临死的时候，无论在医院里也好，突然出现违缘也罢，应像《六中阴》中所说的，马上要观想上师阿弥陀佛。这样一来，麦彭仁波切也讲了，临死的心态很容易转变，依靠你的信心和阿弥陀佛的愿力，二者一结合便能当下往生。

我们这个传承的弟子，与别人相比，跟极乐世界有不共的因缘，在往生方面有极大的优势。打个比方说，你上面有领导的关系，下面有自己的智慧，想当官的话，有不共的方便。同样，上师如意宝有许多征相往生到了极乐世界，依靠上师的加持和我们自己的发愿，再加上阿弥陀佛的不共愿力，各种因缘一具足，只要有颗想往生的心，就一定能够往生。所以大家在念诵过程中，一定要有强烈的愿望，不要三心二意。假如表面上跟僧众一起念佛，但从来没有想过要往生，这样不是很好，一定要改正过来！

能仁王吐单加措，抄于列绕朗巴之伏藏原文也。

这个修法，是十三世达赖喇嘛从列绕朗巴伏藏原文中节录出来的。

在仪轨的最后，法王如意宝还盖了两个章，一个是永单加措、吐单曲配的，这是法王的传承上师；一个是法王自己的。法王不管到国内外哪个地方，都随身带着这个章，不是重要事的话，从来没有盖过，最重要的事情才会在上面盖这个章。以前我们发愿念“系解脱”时，上师在《一子续》上盖过，为什么这个往生净土法的仪轨上也盖这个章呢？意思就是说，按

照上面所讲的内容，对往生极乐世界有强烈希求心和信心、完成三十万遍阿弥陀佛心咒的信徒，一定能够往生。这一点由法王如意宝作保证，所以就签名盖章。上师曾在成千上万的眷属中一而再、再而三地承诺过："只要你们以强烈信心完成持诵佛号和心咒的要求，不能往生的话，我是在打妄语。如果没有把握，我根本不会在这么多人面前承诺。"上师如意宝讲过很多的金刚语，至今我仍记忆犹新。

在座的有些人可能没有见过上师，但传承上师的加持和力量不可思议，很多人做梦也好，白天的征兆也好，都证明上师往生到了极乐世界。我们不知道能活多长时间，年轻人也好、老年人也好，开法会时一定要好好地念诵心咒，尽量把三十万遍阿弥陀佛心咒完成，完成的话，有了上师的承诺，肯定会往生的。每个人应该有这个把握。遇到这么殊胜的法，甚至一些旁生都能念佛往生，我们就更不用说了。

与此同时，忏悔也非常重要。最好是先念四十万遍金刚萨埵心咒，然后一直念阿弥陀佛名号，这样决定能往生。遇到这样的修法，你们非常有福报，没有福报肯定遇不到，所以大家理当生起欢喜心！

阿弥陀佛修法

二、共修次第引导

刚才讲了阿弥陀佛的修法，在家听受的道友和经堂里的人，现在用几分钟修一下。本来应该一起念诵仪轨，但是这次不念，大家跟随我的引导来观想：

首先结跏趺坐，坐势端正，观想："从现在开始，我皈依以阿弥陀佛为主的上师三宝。"……

然后想："这次观阿弥陀佛修法，是为了利益天边无际的一切众生。"为众生发无上的菩提心。……

接下来，观想万事万物皆是空性，这样的空性许许多多众生没有懂得，对他们生起悲心。……

这种空性与悲心的本体是清净的，但它的现相是极乐世界的器情万法，观想周围一切皆是极乐世界的环境和极乐世界的有情。……

在广大无边的极乐世界中，观想白色的莲花和月轮，自己的心变成红色的舍字，发出光作二利。光收回来之后，自己一刹那变成出有坏阿弥陀佛，身色红色，一面二臂，跏趺坐，圆满相好。……

阿弥陀佛心间的白色月轮上，观想一个红

色舍字，舍字放光迎请十方诸佛菩萨，以阿弥陀佛的形象融入自己身体。……

之后，观想所有色法清净为阿弥陀佛的形象，所有声音变成阿弥陀佛的心咒，所有心识变成阿弥陀佛的智慧。……

在这样的心态中，大家一起念诵阿弥陀佛心咒：嗡阿弥得瓦阿依斯德吽舍……

此善根回向一切众生后，器世界的极乐世界化为光，有情世界的阿弥陀佛也化为光，全部融入法界。于这样的空性中，不起任何分别念，稍许安住一下。……

起定的时候，将一切善根回向众生。……

今天由于时间关系，简单地表示一下。其实共修力量是很强的，你们开法会时也应该这样修！



上师阿弥陀佛修法

——极乐捷径

莲花生大师　伏藏
列绕朗巴大师　取藏
索达吉堪布　译颂

顶礼阿弥陀佛！（此阿弥陀佛之修法，首先皈依及发心，复次进入此修法。）

皈依：（三遍）

诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，
我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。

发心：（一遍）

愿诸众生永具安乐及安乐因！
愿诸众生永离众苦及众苦因！
愿诸众生永具无苦之乐，我心愉悦！
愿诸众生永离贪嗔之心，住平等舍！

正行：（一遍）

一切法皆空性中，当修周遍慈悲心，
如是空性悲心中，万物皆成极乐刹。

莲月垫上自心舍(ཧྲཱིཿ)，由彼发光成二利，

其变自成出有坏，阿弥陀佛身红色。

一面二臂定印上，持着充满甘露钵，
两足不变跏趺坐，三种法衣美妙身。

圆满一切相随好，圆觉五身胜本性，
现而无有自性者，心间月上红舍(ཧྲཱིཿ)字。

根本咒文右旋绕，由其发光诸善逝，
如同所修迎请入，乍、吽、瓦$_{m}$、火。

咒文发光作二利。色现清净无量光，
声响清净心咒音，意聚清净五智慧，
大乐之中念心咒：

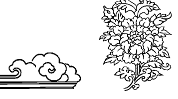
ཨོཾ་ཨ་མི་དེ་ཝ་ཨ་ཡུ་སི་དྷི་ཧཱུྃ་ཧྲཱིཿ

嗡阿弥德瓦阿依斯得吽舍

回向：（一遍）

愿我迅速以此善，成就无量寿佛尊，
一切众生尽无余，悉臻彼等之胜位。

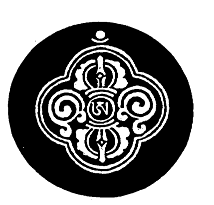
一十一字根本咒，三十万遍得悉地，
佛现摄于无缘中，其后回向发心愿，
消除现世非时亡，来世极乐深捷径，




是故具缘当修持。萨玛雅！

能仁王吐单加措，抄于列绕朗巴之伏藏原文也。


永单加措及吐单曲配之印


法王如意宝晋美彭措之印



第一百三十五节课

第八品已经讲完了“自他平等”的修法，现在开始讲“自他相换”。

庚二（自他相换）分二：一、略说；二、广说。

辛一、略说：

自身换他身，是故亦无难，
自身过患多，他身功德广，
知已当修习，爱他弃我执。

前面讲了自己与他人应该平等：自己喜欢快乐，众生也喜欢；自己不喜欢痛苦，众生也不喜欢。从平等的角度讲，我们应该爱护众生，不能伤害众生。那么现在，寂天论师又讲一个特殊修法，即自己的快乐与众生的痛苦相交换，对自己的执著与对众生的执著相交换，有了自他平等为基础，这个修法实际上并不困难。

印度和藏地的高僧大德，对本颂属于自他平等还是自他相换，有一些不同的观点。这一点以前在《广释》中讲过，所以这里不广说。

颂词中的自身与他身，不仅仅是身口意中的身体，而是泛指自己和他众。一些大德在解释时说，自他相换包括几个方面：身体方面、感受苦乐方面、爱执方面、善恶方面。比如说，

身体方面的交换是指他人身体上的痛苦，由自己的身体来承受。有些上师的传记中说，别人打狗时，本应在狗身上出现的伤痕，却出现在了上师身上。

感受苦乐方面的交换，就像朗日塘巴尊者所言，我们应默默地承受众生的一切痛苦，把自己的一切快乐直接或间接奉献给众生。《修心七要》的修法中也讲，呼气的时候应该观想，将自己的快乐送给众生，吸气的时候则将他人的痛苦自己代受。还有《中观宝鬘论》中说：“众罪成熟我，我乐予众生。”

爱执方面的交换，本论颂词明显地说过，我们无始以来对众生漠不关心，对自己极其关爱，但从现在开始，执著应该互相交换，对众生非常的关爱，对自己的耽著逐渐淡化。

懂得这些教义之后，自他交换并不困难。许多人对佛教的教义不太了解，一说自他交换，就感觉很神秘。那天我在杭州还是上海，有个老太太问问题，她说生病时不愿意让上师加持，因为上师喜欢修自他交换，一加持的话，她的痛苦就会跑到上师身上，所以害怕上师生病。很多人对佛教的道理只知其一不知其二，只知道苦乐要互相交换，但不了解真正的甚深含义，这样之后，影响了自己的一些修法，始终生不

起殊胜的境界来。

所以大家要先了解佛经。我不管到哪里去，第一个就是劝他们多学习，没有学习的话，修行没办法，闻思没办法，行持善法也没办法。如果有了一些基础，做什么事情都好办，就像世间上的知识分子，有了学问的话，干什么都轻而易举。不然，任何知识都没有，就连琐事也做不来。

自身和他身应该交换，倘若长期去训练串习，实际上也并不困难。就像前面所讲的，首先要道理上明白，知道执著众生的功德、执著自己的过失，在此基础上，自他交换不是天方夜谭，作为一个薄地凡夫，也可以直接修持的。佛经中说："是故不论真或假，凡事若经久串习，串习到达圆满时，不思亦能生是心。"不管是任何一件事，真的也好、假的也好，经过长期串习之后，到达圆满境界时，不用故意去思维，这种心也会自然现前的。

我们从无始以来，一直把自己放在第一，众生放在第二。对自己特别执著、爱惜，不管有什么样的快乐，首先要想自己获得，什么样的痛苦不要发生在自己身上，尽量地回避。那么从现在开始，应该互相交换位置，不管是什么样的众生，要像自己一样来保护，对自己则




像对众生一样，保护越来越减少。如果不断修持这些窍诀，到了一定的时候，就像高僧大德和成就者一样，菩提心会逐渐达到圆满的。

那么，为什么要这样修呢？因为自身的过失很大，无始以来到现在，众生漂泊在轮回中不得解脱，原因就是一直耽执自己、爱惜自己，别人毁谤我、赞叹我，就生起剧烈的嗔恨心和贪心，依靠自身造了很多恶业。上至国与国之间的战争，下至家庭与家庭之间、人与人之间的不和睦，统统是耽著自己所致。因此，《学集论》中说："谓一切我爱，第一之苦本。"

大家也不妨观察一下，今天如果心里不舒服，是跟别人有关，还是跟自己有关？有些事情好像发生在别人身上，但自己没有去执著分别的话，痛苦也不会出现的。因此一定要记住，自己是一切祸害与痛苦的根源，而他众是一切功德和快乐的来源。为什么这样讲呢？前面也剖析过六波罗蜜多，每个波罗蜜多要圆满的话，一定要依赖众生，假如一个众生也没有，那么六度万行根本没办法行持。因而众生是一切功德的源泉，恰卡瓦格西也说："自己是一切过失之来源，他人是一切功德之来源。"

明白利他的重要性之后，从现在开始一定要断除我执、帮助众生，也就是"爱他"、"弃

我执”。世间上的芸芸众生，每天的所作所为都是维护自己，只要是凡夫人，即使非常了不起的大人物，也是为自己而奋斗的。这种观念，看我们能不能交换一下？若能真的生起帮助众生、利益众生的心，那你可以说是菩萨；假如还是依然执著自己，对众生的事情漠不关心，那大悲菩提心绝对没有真实生起来。

其实，这种心生起来的话，纵然对小乘行人而言，也是非常了不起的。汉地有个家喻户晓的公案说，从前有位阿罗汉，带着新收的弟子去云游。这个弟子一路上背着行李，心想：“行菩萨道是最无上的，我一定要发心修菩萨道，度一切众生。”他这么一想，阿罗汉立刻就知道了：“啊！弟子现在发菩提心了，而我只是个阿罗汉，我应该来背行李。”于是把弟子背的行李全都自己背。

走了一段路，弟子又起另一种分别念：“舍利弗行菩萨道时，有人向他化眼睛，挖出左眼，人家反而不要，说要的是右眼。唉！菩萨道真是难行难忍，我干脆不要修菩萨道，还是去做个阿罗汉算了。”师父知道他的心念从大退小，故又把行李交还他背。(发小乘心的话，弟子是凡夫，师父已获得了圣者果位，所以应该让弟子背。)

这弟子背着行李没多久，又想学菩萨道，



又要发心，(就像有些道友一样，可能分别念特别重，)阿罗汉知道后，又把行李抢回来了。这么翻来覆去，把弟子弄得莫名其妙，问道：“师父，您一下子要背，一下子又交给我，这是为什么呀？”师父说：“谁叫你一会儿发大乘心，一会儿发小乘心的？”据说后来弟子还是发了大乘心，可能他不愿意背行李吧。(众笑)

不过这个公案也说明了，即使是凡夫人，一刹那间生起了利他的菩提心，已获得阿罗汉果位的圣者也佩服得五体投地。所以我们虽然是业力深重的凡夫人，连小乘的预流果都没有获得，大乘的资粮道和加行道也是遥遥无期，但只要生起“我要利益众生”的念头，愿意抛弃自我，帮助天边无际的众生，希望他们获得佛果。那么，所有的天龙八部、人非人以及诸佛菩萨，都会经常散吉祥的鲜花，不断地赞叹。

所以，我们平时应该尽量地舍弃自己，利益众生，这就是所谓的自他交换。很多大德在解释自他交换时也说：“以前对自己特别重视，以后把位置换了，自他交换就是这样。”我们以前对家人朋友，凡是自己所认识的人，都很愿意帮助，而素不相识、毫无关系的人，则会置之不理，旁生等其它有生命的众生，更是不管不顾。这种心态完全大错特错，无始以来我们

因耽执自我而深陷轮回，从今以后务必要扭转这种观念，对一切众生就像关心自己一样关心，而凡是自己的事情，则像对待怨敌一样毫不理会。这样一来，自他相换的修法也不是很困难。

辛二（广说）分二：一、宣说法相；二、宣说事宜。

壬一（宣说法相）分五：一、代受他苦；二、舍弃自己；三、自他为主之功过；四、自他不相换之过患；五、摄义。

癸一（代受他苦）分三：一、代受他苦应理；二、退失不应理；三、摄义。

子一（代受他苦应理）分四：一、理当代受；二、能够代受；三、彼之功德；四、教诫代受。

丑一、理当代受：

寂天菩萨讲的这些道理，并非单单依靠教证来说明，还通过理证智慧来剖析。这种剖析方法，不管你信不信佛教，在道理上谁也没办法推翻。因此，《入行论》在古代也好、现在也好，之所以如此受欢迎，原因就在这里。

众人皆认许，手足是身肢，
如是何不许，有情众生分？

每个人都会把手脚等肢体执著为身体的一部分，那么为何不同样把每一位有情，都当成



自己的一部分而保护呢？

前面说了应该把众生当作自己，把自己当作别人，这时候有人就怀疑：“众生那么多，不要说其他的，光是人类就六十多亿，都当作自己是不可能的。那么多众生，这个也是我的、那个也是我的，这是不现实的！”

下面作者就通过易懂的比喻来分析：

大家都清楚，我们的身体并非是一样东西，而是由手、脚、胸、肩、头等众多支分组成，即使是腿，也包括了皮肤、肌肉、骨头、骨髓，仅仅是一节骨头，也是由上节骨头、下节骨头、中间骨头等结合而成。尽管各自之间有很大差异，然而人们以一种习惯，将这些不同的个体全部执为“我的身体”。耳朵是我的身体，眼睛是我的身体，手是我的身体，脚是我的身体，头是我的身体……以此统统加以保护爱执。

既然如此，众生数目虽然很多，为什么不可以同样执著为“我的众生”呢？人的执著是可以扩大的，先是执著家里的人，稍微扩大一点，执著我的单位、我的学校乃至我的国家，再扩大的话，执著我的地球……因此从总体来讲，六道众生都可以执为“我的众生”，分别来讲，人类当中，不管是怨敌、亲人，也可以执著是“我的人”。

可是这种习惯，我们以前是没有的，虽然把手、脚执为我的身体，但从来没有这样去执著众生。其实真正去观察的话，众生与自己的身体没有什么差别。比如儿子在刑场上被斩首时，母亲看都不敢看，因为他从小就是"我的孩子"，有这样的执著。但屠宰场里的牦牛或猪，被屠夫用刀宰杀时，自己好像没什么感觉。假如长期修习大悲心，对一切众生都有我的执著，那么遇到任何众生被砍杀时，自己根本不敢看。

从这个层面上，《大藏经》有个教证说得好，"观一切有情，自他无别，同体大悲。"一切有情从感受上讲，真的没有任何差别。台湾的很多法师也经常讲，大家要修同体大悲，自己和他众的身体、亲人和仇敌的身体，都是一样的。如果能这样不断地串习，到了一定的程度，肯定会对所有众生都产生"我"的执著。

人的心念是很奇怪的，只要经常串习，什么都可以成真。宋朝有个叫赵子昂的画家，非常擅长画马，天天对马的姿态、马的动作冥思苦想。有一天他在屋里睡觉，夫人给他端茶，帘子一掀开，看见一匹白马躺在床上，大惊之下，把茶杯摔在地上。响声惊醒了赵子昂，一问缘由，才知道自己天天想马，样子都变成马了。于是他不敢再想，觉得想马不如想佛，画

马不如画佛，从此之后改画佛像。(有些净土宗的法师说是画阿弥陀佛，但历史上好像没有这样记载，可能他们对阿弥陀佛的信心大，才这么说的吧。我讲经的话，也许要说释迦牟尼佛。但到底是不是画阿弥陀佛，我也不敢确定。)

前面还讲过龙猛菩萨弟子的公案，因此我们关键缺少这种串习，看到蚂蚁，看到流浪狗，看到任何一个众生时，根本没想过"这是我的父母，这是我的众生"。如果有了我的执著，不但自己不会杀害它，而且当它受苦时，心里也会非常疼痛，在实际行动中会去帮助它。但若没有这样的长期训练，偶尔想想"《入行论》里说这是我的众生"，那根本起不到什么作用。

所以从现在开始，大家应该尽量舍掉自己、帮助众生。帮助众生的理由是什么？因为他是"我的众生"。凡夫人对"我"非常重视，倘若有了这个执著，一定会竭力帮助众生、不会轻易伤害他的。

丑二、能够代受：

把众生的痛苦或者把众生当作自己，这是可以的，并不是绝对不可能的事情。

于此无我躯，串习成我所，
如是于他身，何不生我觉？

若想："虽然从道理上讲，众多支分叫身体，




众多众生可以叫我，但生起这样的心还是有点困难。”有些人对中国人，认为是“我的中国人”，但是对美国人，不可能生起我的执著，甚至心比较黑的人认为，美国人遭到恐怖袭击是应该的。今天是多少号啊？9月10号，明天是9·11纪念日。前不久本·拉登又出来了，威胁美国人若不统统皈依伊斯兰教，他以后还要作一个表示，许多人都比较害怕。以前有人说本·拉登已经死了，但没想到他还没死，花胡子染成了黑胡子，在不同的镜头上出现。其实众生的业力真的不可思议，美国这样具有高技术和军事力量的国家，有时候却降伏不了一个人。

我们看到别的国家或民族遭受痛苦时，能不能生起“不应该这样，这是我的人”的念头？以前 9·11 发生时，个别年轻人一个劲儿地幸灾乐祸：“该死，值得，报应！”对非佛教徒来讲，这是情有可原，但如果是一个大乘佛教徒，看到别人遭受痛苦，自己却产生随喜之心，那你也得到了同等的罪业。我们讲戒律时也说过，别人杀人，我去随喜，自己也破根本戒。

有些人认为不可能将所有的人都执为我，但颂词否定了这种观点，为什么呢？因为五蕴假合的身体本来不是我，但由于长久串习，每个众生都对之生起“我”的念头。既然如此，

“如是于他身，何不生我觉？”为什么不能对其他众生也生起我的念头呢？

若有了这样的理念，看见其他众生受苦时，一定会去帮忙的。其实这种念头也不难生起，只要经常串习，无论是什么事物都可以执为我。以前阿底峡尊者的上师美德嘉那，他母亲转生到藏地的孤独地狱，变成了灶，当时这位上师亲自来度化她。汉传佛教中也有一个破灶堕和尚的公案：有个鬼魂附在一个破灶上，把破灶执著为自己，以灶为身，使灶显灵。很多当地人供养它，希望能帮忙解决种种问题。这个鬼好食血腥之物，也就随乡人的要求，大显神通。顿时一传十、十传百，大家都杀牛宰羊供养这个破灶。

有位禅师（慧安国师的弟子）恰好路过此地，看到当地人这么愚痴，附在灶上的鬼杀生害命如此可怜，大悲心油然生起。他拿起禅杖在灶上敲了三下，说道：“此灶只是泥瓦合成，圣从何来？灵从何起？为什么烹宰物命！”通过这种禅宗的直指，这个鬼当下大悟，明白泥瓦和合的无我之理，灶一下子就倒塌了。此时鬼现身，给禅师顶礼，感谢说：“我本此庙灶神，久受业报。今日蒙师说无生法，得脱此处，生于天界，特来致谢。”

泥瓦和合不是我，同样，五蕴假合也不是我。有些孤独地狱里的众生，执著灶、门槛、柱子为我，甚至爱珊瑚、爱玛瑙、爱水晶念珠的人，死后也可能变成这些东西。本来这些是无情物，不可能是有情物所化，但是众生业力现前时，什么样的事物都可以变。因此从道理上看，真实的我是绝对没有的，完全是无明在作怪，《入中论》的讲义中也引用教证说：“因有无明故，而有我我所。”此论还通过车的七种推理，从方方面面剖析了蕴的聚合不是我。

五蕴不是我，却可以执著为我，那对其他的众生，为什么不能同样生起我的念头呢？这种我所执对修行是有帮助、有利益的，暂时不用抛弃。最可怕的不是这个，而是将身体和亲友等执为我与我所，中间划一条界限，认为中国是我的，除了中国以外，新加坡不是我的，美国更不是我的；除了人类以外，动物不但不是我的，而且是我该吃的。这种理念从小就有的话，那整个地球接近毁灭了。反之，假如从小就学习《入行论》，知道所有的众生，乃至小蚂蚁和小蚯蚓以上，全部是我的众生，有这样的一种执著，那么关爱心、菩提心会自然增长，人类之间的关系会逐渐和谐，世界也会越来越和平。真的，推广这种菩提心的观念，是非常




有意义的！

下面再分析把众生当作我有很大的功德。

丑三、彼之功德：

> 故虽谋他利，然无骄矜气，
> 如人自喂食，未曾盼回报。

若对其他众生起了我的概念，那么虽然行持利他之事，也不会产生自以为是的傲气，就像自己喂自己吃饭一样，不会希求回报。

菩萨观一切有情如自身众生，在这种心态的摄持下，即使每时每刻都在帮助众生、利益众生，自己也没有丝毫傲慢心，完全当成了本分事，觉得度化众生和帮助众生，就是我的责任，就是我的义务，除此之外，自己的利益和自己的事情没什么可想的，也没什么可做的。

国内外有很多高僧大德，所作所为完全是随利益众生而转，就连梦中也没有其他想法，只要众生获得快乐，自己就非常欢喜。在这个过程中，纵然获得了诺贝尔奖，也没觉得有什么了不起，认为作为一个发了菩提心的人，这些都是应该做的。学过《释尊广传》的人都知道，佛陀在因地时，每一次帮助众生都不求回报，没有想过“我今天帮他，他明天要帮我”，也不希求来世有什么异熟果报，任何条件都没

有，只是一心一意地利益众生，只要众生获得快乐，就是对他的一种回报。

所以，对菩萨而言，众生的事跟自己的事没有差别，甚至已经胜过了自己，如《经庄严论》云："他自心平等，爱则于彼胜，如是有胜相，二利何差别？"菩萨的心中自他完全平等，甚至爱执众生的心更为超胜，如是超胜的这种想法[2]，主要是因为众生与自己无有差别。弥勒菩萨在《经庄严论》中一会儿说这种行为很稀奇，是世间人根本做不到的，一会儿说这不稀奇，这是菩萨应该做的本分事。

世间上的很多好人，与菩萨的行为比起来相差甚远，但不管怎么样，不受回报是众人一致赞叹的。法国的科学家居里夫人，一生中获得了诺贝尔物理奖和化学奖，她关于镭的发现，引发了一场科学革命。在提取镭的实验中，她经历了千辛万苦，当时生活非常贫苦，没有做实验的很多条件，而且镭的辐射对人体相当有害，但她从来没有放弃过研究。在镭提炼成功以后，她先是获得了诺贝尔物理奖，有人劝她申请专利，垄断镭的制造以此发大财，居里夫人回答说："镭对病人有好处，我们不应当借此

[2] 颂词中是"相"，藏文中是"想"。以前讲《金刚经》时的无我相、无人相等，藏文中也是无我想、无人想等，但意思应该是一样的。

来赚钱。"她无私地公开了提炼纯镭的方法，却不要任何专利所带来的物质财富，还把自己的诺贝尔奖金无偿地赠送给人们。她有一句话说得非常好："人们的快乐，就是我的报酬。"（可惜她只说"人们"，而不是"众生"，要不要我去改一下呢？跟法国人谈判。世间上了不起的这些人经常不提"众生"，对我们大乘佛教徒而言，这个范围还需要扩大。但这也情有可原，毕竟跟自己所受的教育有关。）

作为一个真正的菩萨，无论为众生做了多少事情，也没有什么可值得傲慢的。就像用自己的手喂自己吃饭一样，怎么会对手表示感谢呢？菩萨利益众生不需要感谢，只要众生获得快乐就可以。

丑四、教诫代受（教诫一定要代受众生的痛苦）：

微如言不逊，吾亦慎防护，
如是于众生，当习悲护心。

这个颂词在讲"自他平等"时也讲过，只不过这里的意思不同，词句完全是一样的。

在日常生活中，纵然是微乎其微如出言不逊的小事，比如说我鼻子有点大、眼睛有点小、身体不好看等等，我马上产生一个不欢喜心，开始进行反驳。对每个凡夫人来讲，一说自己就特别痛苦，一说别人，尤其是跟自己毫无关系的人，心里就比较好受，甚至说自己怨敌不

好的话，更是开心得不得了，跟着别人一起讲。然而作为发了菩提心的人，应该把众生当作自己，自己稍微受一点欺负或者不好的待遇，就暴发雷霆，非要报仇不可，同样，其他众生遭到危害时，也应该像自己一样来对待。

听说我们这里有出家的两姊妹，以前在读书的时候，妹妹经常受男孩子的欺负，姐姐比较厉害，动不动就找男孩子打架，为自己的妹妹出气。她对妹妹很执著，对其他弱小的同学可能不关心，但现在学了这部论典以后，不管是妹妹还是其他同学，凡是弱小的众生遭到痛苦，我们都应该有悲心，把他当作自己的众生，这也是所谓的同体大悲。

只要长期串习"这是我的"，对什么样的对境都可以产生执著心。我熟悉的有个开车的人，他那个车的底盘比较低，藏地的路跟汉地不相同，有时候凹凸不平，开车经常刮到底盘。一刮底盘，他就"哇——"，好像把心脏划开了一样，说明他对车有我所的执著。如果没有这种执著，底盘刮了，对心脏有什么损害呢？但因为你特别执著"这是我的车"，一旦底盘接触地面，就"哇——"，好像把你的心划成两半一样。

假如能把这种我所执扩至一切众生，那么即使对一些弱小的旁生也不忍伤害，它们受苦，

自己也会感觉不舒服。苏东坡有一句话很感人，他说："扫地惜蝼蚁，怜蛾纱罩灯。"这就是具有慈悲心的一种象征。《摩诃止观》里面也说："起大慈悲，爱同一子。"生起大慈大悲心的时候，所有的众生就像是自己的独子，这才是真正的同体大悲。否则，光会说同体大悲，但根本不知道哪些众生是与自己同体，这是不合理的。

所以当任何众生受到痛苦时，我们都要尽量保护，替他们说话。前段时间慈诚罗珠堪布替牦牛说话，哭了，我很高兴。以前我在课堂上想上师就流泪，他不太赞叹，经常说："哎，在大众场合哭，这是很不好的。"但听说他在红原的一个寺院开法会，讲起很多可怜的牦牛时，也哭了，我就很高兴。如果这是真的，那我有理由说他了。我打电话问："听说你哭了，是不是真的？""没有、没有、没有，哪里会哭啊，不可能的！"后来我向红原的诺尔巴堪布打听，好不容易找到了磁带，之后我确实听了，他开法会的时候，对当地老百姓很不满，前前后后一直骂他们，说"为什么要无故杀害这些众生……这些牦牛被你们杀了那么多，它们真的很可怜，没有任何人帮它们说话，我今天只是帮它们说说话而已……"这时候他就说不下去

了，哭了很长时间。当然，这个意义很深远的，牦牛也好，蚂蚁也好，或者屠宰场里的可怜众生，我们都应该帮它们说话，作为发了大乘心的菩萨，这样做是应该的。

总而言之，怎样保护自己，就要怎样保护所有的众生。我们对自己的保护是什么样的，每个人都心中有数，稍微有点冷了，马上披衣服，稍微有点不舒服，马上要吃药。但是别人生病了、寒冷了、受苦了，我们会不会像保护自己一样马上去帮助他呢？很多人都是有条件的——你是我的亲戚、你对我有恩的话，我去帮助你；你对我没有恩德、跟我没有任何关系，我就不管，甚至会践踏你、杀害你。这样的理念一直串习到今天，如果还不改过来，那根本不能列入大乘修行人的行列当中。

实际上，观想这个很重要。若能长期这样观想，获得圣者的果位时，众生痛苦，自己也会感受到的。《大般涅槃经》中说，就像父母有一个孩子，当孩子受痛苦时，他们心里很忧愁一样，对得地的菩萨来讲，看到众生受苦，自己的毛孔都会出血的。可是我们有没有呢？我看甘肃那边的屠宰场，牦牛被刀割脖子时，我们看都不敢看，但是旁边有些出家人还在笑，没有任何感觉，好像在那边割萝卜白菜一样。

当然，屠夫们已经习以为常了，他的事业就是这样，他的宗教也是这样。可是穿着出家衣服的佛教徒，看到众生如此痛苦，还有心情说说笑笑，那真的是不应理。所以，我们现在的大悲心特别微薄，以后应该转变过来！







第一百三十六节课

下面继续讲代受众生痛苦的教言。

怙主观世音，为除众怖畏，
涌现大悲心，加持自圣号。

昨天已经讲了，发菩提心修自他交换的人，应该像爱护自己一样爱护众生，自己平时连一点小危害都不愿接受，尽量地去防止，那么众生也是同样。甚至观世音菩萨为了消除众生的畏惧，以大悲心加持自己的名号，使仅仅听闻此名号者也能得到庇护。

观世音菩萨是三世诸佛大悲心的总集，三世诸佛的大悲心幻化成了观世音的形象。在藏传佛教，观世音大多数是男相，而汉传佛教中，几乎都是女相。当然，观世音的相没有固定，上至国王、婆罗门，下至乞丐，乃至非人、植物等，可依各种身相时时刻刻利益众生。同时菩萨还慈悲地加持自己的名号，令称念圣号者获得平安宁静。

其实我们也可以这样发愿:“凡是听到我名字的人，愿他相续中生起菩提心，遣除一切恐怖。”通过这样的祈祷，总有一天我们也可以像观世音菩萨那样，令见闻接触的众生得到利益，佛陀在《法华经》中云:“若有无量百千万亿众

生受诸苦恼，闻是观世音，一心称名，观世音菩萨即时观其音声皆得解脱。”

观世音菩萨无量劫以来为利益一切众生，加持了自己的名号，就像一颗药通过加工之后具有药效，病人吃后马上会起作用一样，观世音名号跟普通人的名称截然不同，忆念的时候，千万个众生的烦恼、恐怖、痛苦同一个时间都会无余遣除。即使在众人当中产生一些怖畏，或者遇到地水火风的灾难、怨敌的危害、邪魔外道的侵损、重病降临、恐怖袭击，忆念观世音菩萨的圣号也能遣除。《华严经》云:“忆念三次我之名号者，愿彼于轮回中无有恐怖感。”

或者，让你发言、讲考，有些人胆子很小，特别害怕，这时候也可以忆念观世音菩萨。记得在 20 年前，我们讲考功德光的戒律，法王面前大家都特别害怕，轮到我的时候，我一直发抖，当时法王知道了，就让我好好地忆念观世音菩萨。后来我有没有忆念也不清楚了，可能已经来不及了。所以有些道友胆子比较小的话，讲考发言或者做一些事情时特别害怕，好像没有勇气，那个时候你就默默地念“南无观世音菩萨、南无观世音菩萨”，这样恐怖会全部消除的。《学集论》中引用《观音解脱经》也讲了很多功德，比如令诸众生离堕落怖，令诸众生离

众威怖，消除堕入三恶趣的命运，遣除世间的十八种灾难等。

观世音菩萨的化身有各种各样，譬如中国残疾人表演的“千手观音”，本是非常平常的舞蹈，但由于表演者是二十一位聋哑人，所以引起了全世界的瞩目。尽管每个人的评价不一定相同，但从佛教的角度来看，这就是观世音菩萨的加持，因为观世音菩萨始终加持非常可怜的人、烦恼深重的人，甚至极其下贱的妓女屠夫。因此，这些人的表演让世界上许多人感动震撼，应该是观世音以不同的显现来度化众生。

千手观音的历史非常多，大家应该很清楚，菩萨看见众生的烦恼特别深重，于是化出了一千只手和一千只眼睛，千手表示经常帮助众生，千眼则是昼夜六时观照每一个众生。当然，观世音菩萨有一只眼睛也能照见世界，有一只手也能帮助众生，只不过按照世人的感觉，一千只眼睛比一只眼睛要多，应该看得比较清楚，因而随顺世间的习惯，观音菩萨也就显现为这么多。

残疾人的导演张继刚曾说：“一个人心中有爱、心地善良，自然有一千只手来帮助你。一个人心地善良、心中有爱，他会伸出一千只手去帮助众生。（帮助众生倒没有说，他说帮助他人。）”他这番话是从艺术的角度说的，但《千手观音》

能让那么多人感动，还是有一种大悲心的加持力。尤其是聋哑人没有听力，不能说话，就算日常生活也非常困难，能够做到这一点，真的是观世音菩萨的加持。

菩萨的加持，随时随地会以不同形象出现。有时候出现在聋哑人的舞蹈上，有时候出现在高僧大德的言语中，有时候变成水声鸟声……不断地利益众生。有些大德还以电视剧的形式表演观世音菩萨度化众生的事迹，如《观音妙缘》、《鱼篮观音》、《观音老母》，每一个都吻合现代人的心理，通过这种善巧方便，让大家了解佛教的真理，感悟观世音菩萨的大慈大悲。若从小就有这样的观念，一辈子也会很圆满的。

我一生中能依止善知识，遇到这么殊胜的密法，观音菩萨和度母还是有非常殊胜的因缘。也许是受父母和有些老师的影响吧，我从小就念观音心咒，大概六七岁放牦牛时，一个人去的话，走几步路就特别害怕，然后跑回来，一边跑一边念观音心咒“嗡玛呢贝美吽”，看到自己的影子或者一堆灌木，也觉得是魔鬼来了。

有时候在山上遇到一群领导，因为我脖子上有金刚带和佛像，那个年代宗教还没有完全开放，我就默默地念观音心咒、观音名号，希望他们不要拉开我衣服，不然看见以后，我倒




不要紧，当时很小，但是我家人肯定会糟了。后来那些领导跟我聊了一会儿，没有说什么就走了，我心里非常高兴。通过许多小事情，我觉得观世音菩萨的加持不可思议。长大之后，不管是在哪一个学校，始终对观世音菩萨有非常强烈的信心，一直到现在也是这样。

以前不管是学院总的修行违缘，还是个人的一些违缘，上师如意宝都要求大家念观音心咒、观音名号，很多的违缘也以此消于法界。所以大家在修行、生活的过程中，遇到一些恐怖违缘时，一定要祈祷观世音菩萨。还有释迦牟尼佛的名号，念诵也有非常大的功德，《胜幢经》中说："诸比丘，汝等若住树下、山洞、兰若……若时心生怖畏，当忆念佛陀名号，即可遣除一切违缘。"有些学佛的人经常出现违缘，这时候念"南无释迦牟尼佛"或者"南无观世音菩萨"，真的功德非常大。

大家对佛菩萨的祈祷时刻不能忘，如果像某些文学家一样，虽然对佛教不反对，但是没有信心，这种行为非常可怕。现在有些大学生，对佛教还是很认可，又有一定的信仰，但平时什么心咒、名号都不念，最多看一看《入行论》或者其他上师的教言，理论上愿意去研究，但念仪轨、念心咒，觉得是老太婆或净土宗的事

情，自己根本不用做。这种人并没有真正进入佛门，否则行为上一定会与诸佛菩萨相应的。

当然，与诸佛菩萨相应的方式多种多样，通过理论了解佛法的奥义，这样虽然有必要，但也要以虔诚心、恭敬心在诸佛菩萨面前祈祷。像我们这样业力深重的人，时时刻刻都需要上师的指点和加持，离不开诸佛菩萨的无形加持。有些人可能因为无神论等教育的影响吧，听别人讲感应篇、因果报应，始终有种怀疑的心态，这一点是孤陋寡闻的象征，不接受的就全部否认，也是一种愚者的行为。所以大家既要懂理论知识，也要有信仰信心，这是非常重要的。

据各大经典所述，对观世音菩萨有虔诚信心的话，肯定修行会圆满成功。诸佛菩萨的加持不可思议，有些出家人尽管希望不要还俗，但偶尔的违缘来到面前时，心好像发疯了一样，自己都无法控制。在这种情况下，依靠诸佛菩萨的加持，马上就能把这种心念转变过来，让你变成一个正常人，有了正知正念以后，一般不会被违缘毁坏的。所以这些问题上，大家一定要听受上师们的教言，自己励力地修持。

子二、退失不应理：

对于大乘菩萨行为，尤其是自他交换这些

非常殊胜的修法，千万不能退失。

闻名昔丧胆，因久习近故，
失彼竟寡欢，知难应莫退。

颂词有两种解释方法，从比喻方面讲也可以，从意义方面讲也可以。各大讲义的解释各有千秋，但这在《广释》中说过，我在这里不分析，今天主要是以窍诀方式给大家解释。（我倒没有什么窍诀，但是依靠一些讲义，也有一些窍诀。）

世间上有些特别可怕的人，令人闻名丧胆，但与他接触久了以后，觉得这个人也很随和，他不在身边时，自己就会郁郁寡欢、闷闷不乐。同样，修持慈悲菩提心的话，初学者刚开始觉得有一点困难，但只要信心不退、不断去修学，串习纯熟以后，一旦离开了大乘菩提，自己心里还会不快乐。

我在上小学时有个同学叫康忠，他天天欺负我，我听到他的名字就躲到院子那边，特别害怕。后来到中学的时候，我有点长高了，跟他打过几次架，反而关系就好了。我到甘孜去了以后经常想他，没有他的话，心里不快乐，于是专门写信叫他来看我。他来了以后，给我一块走私表，我当时觉得特别珍贵。

过去我家乡也有一个长官，听说特别吓人，很多人都怕他。但后来大家与他接触后，发现

并不是这样，他最后离开的时候，许多人都特别伤心。类似的现象，世间上有许许多多，你原来听到他的名字、看见他的样子，就很讨厌，特别恨他，但后来通过不同的因缘，逐渐与之结上不同的关系后，即使一刹那他不在身边，好像自己也非常伤心。

同样，学大乘要度化无量众生，布施身体财产，还要拿自己的快乐跟他人的痛苦相交换，这样的行为，乍听之下胆战心惊，很多人感到恐慌不安："我怎么能做得到呢？独自一人求解脱不行，还要度化无量众生，不要说无量众生，度一个众生也困难，行持大乘佛法太麻烦了！"当然万事开头难，刚开始会有这样的顾虑和恐惧，但是经过善知识和大乘论典的引导，在心里串习久了之后，到了一定的时候也不难。千里之行，始于足下，一定要慢慢来，不可能一步登天，没有打好基础的话，那就成了空中楼阁。只有打好扎实稳固的基础，一步一步按修法的次第来，才能真正体会到大乘的妙味。

我们学院里有很多高僧大德也是这样。刚来学院的时候，很多人自私自利的心特别强，自己有利益就愿意做，没有利益的话，根本不愿意参与。但学了一段时间后，发现一味希求自己的利益是不合理的，不要说今生的吃喝玩

乐，就连来世独自解脱也没有意义，一定要帮助众生，只要对众生有利，宁可将自己的一切赐给别人。如果对众生没有利益，心里就会闷闷不乐。这一点，菩提心修得比较圆满的人都会感受得到。在这个时候，自己的快乐愿意施给众生，别人的痛苦愿意自己代受，就像阿底峡尊者所说："所生快乐皆施他，所生痛苦皆自受。"一切痛苦要统统归在自己身上，《修心七要》云："报应皆归一，于众修大恩。"一切危害、不对的全部归于自己，一切恩德、对的全部归于众生。明白这个道理后，就愿意走这条路去帮助别人了，这个时候，让你像阿罗汉一样好好享受寂灭果位，或者像皇帝一样很快乐，你也不愿意。只要对众生有利，你宁可当乞丐，宁可当妓女。

在座的有些道友，因为以前的环境等原因所致，最初对大乘佛教信心不那么大，觉得自己好好修行就可以。但这种心态慢慢可以转变的，到一定的时候，你会认为利益众生就是你的工作，不是利益众生的事情你不愿意做，这种发心可以成为生生世世的行为准则。真的，我现在算不上菩提心，也没什么证悟，但跟刚来学院比起来，自己能明显地感觉到利他心。刚开始的时候，我只想自己修一个大圆满，显

示一个大神通，即使无法超过其他人，也应该胜过侮辱我的那些同学。（当时米拉日巴去学咒术，也是只有这种发心。）因为我出家的时候，好多同学和亲人都嘲笑我："你这样剃光头，真是没出息、没智慧，多愚痴啊！"所以我想，再怎么样也应该变成一个大上师，有一点钱财、有一点势力，那个时候就超过他们了。当时有很多很多的心态。但是现在，这些心态确实都没有了，只想帮助一点众生，心里就非常欢喜，好像过得很有意义、很充实。如果一个人呆在家里，没有帮助到什么众生，就觉得很郁闷。当然，境界高一点的话，可以行为上直接利益众生，也可以发菩提心来帮助众生。但像我，完全依靠禅定力和智慧力来帮助众生，还没有达到这种境界。然而不管怎么样，跟刚开始比起来，现在的利他心还是有所进步。

你们每位道友的利他心，应该也是通过闻思这样的大乘经论带来的，同时也来源于传承上师们的再三叮嘱。我们上师如意宝的每一个行为都很感人，有时候翻开他老人家的著作，每部论典都是讲菩提心的功德，比如说《忠言心之明点》，里面就狠狠地呵斥了自私自利的心。当时我可能比较年轻，也没有感觉到什么，但现在一个人翻开上师的著作或传承上师们的

著作，才明白：“哦，全部的意义就是这样，上师们早就懂得了这个道理，可我现在才醒过来。”

所以大家还是要认认真真地观察，观察之后要多串习，如果功夫没有到位，就像蜻蜓点水般地暂时听一堂课，那解决不了什么问题。有些学《入行论》的道友不花时间、不花精力，也不花任何资源，随随便便学一点，就想得到很大的利益，这是不可能的。要知道，投入大的话，产出才会大，世间人也说：“如果没有付出一定的时间、精力、资源，做事情是不可能成功的。”这句话确实很有道理。

时间上，每天 24 小时，你要大量地花在这上面，如果没有花时间，你再聪明恐怕也有困难。前辈大德的智慧肯定超越我们，但他们修持也经历了千辛万苦，花了那么多时间，我们就更不用说了。精力上，有些人听课三心二意，根本不专心，那是不行的，一定要全神贯注，将内容逐字逐句融入自心。资源上，比如说《入行论》的推广，书费、光碟费等全部都免了，但有些人特别吝啬，搭车、打电话的钱都不愿意出，在某处集中学习，要跟对方联系的话，舍不得花电话费，从这里到那里要坐车，这个钱也不愿意掏。如果是这样，那你学习不会有



真实效果的。

功夫到位的人，获得的效益会很不错，但若方方面面都不愿投入，恐怕不会有什么希望。假如农民一点活都不干，却希望秋天有个好收成，这可不可能呢？学习世间知识都要付出很多很多代价，最后才有一定的收获，何况是更深奥的大乘菩提心了。因此，大家应该花时间、花精力，只有花了一定的人力、财力，才会换来真正有价值的如意宝。

总之，大家还是要多串习。不串习的话，以前你很害怕菩提心，一听自他交换就觉得恐怖，假如很长时间没有串习，再过十年听到自他交换还是照样害怕，不敢接近。你永远都不接近可怕的人的话，他永远都是你的敌人，不可能变成密友。因此还是应该想尽办法“搞关系”，这样一来，最后那人也变成特别慈悲，天天一直笑，眼睛都睁不开，就像以前的大管家一样。

很多人都说学院的扃桑管家很可怕，我最初也有这种感觉，走路的时候与他迎面碰上了，赶紧看自己衣服穿得怎么样。但后来上师要求我们两个负责修坛城宾馆，将近一年的接触后，我觉得他好像特别慈悲。前段时间我有点想他，拿了一尊文殊菩萨专门去看他：“很长时间没有

见了，你现在身体怎么样？”他说：“我也好长时间没见你了，再坐一会儿，喝一点茶、吃一点糌粑，我没有什么其他吃的。”

不过对上师如意宝，我真的是很害怕，无论是到国内外还是在学院，跟上师近二十年了，但好像越接近越害怕。其他的高僧大德、政府官员、知名人士，我接触了很多很多，感觉都不是这样的。我刚来的时候也特别害怕，很多话在上师面前都说不成，本来准备得好好的，可是一去就说错了，回来后不知道刚才说了什么，这可能是一种特殊的加持吧。

其他的人经过长期交往以后，慢慢就不害怕了。同样，修大乘菩提心也应该如此，你们不要认为大乘太可怕，“不要去学密宗、不要去学大乘佛法”，不能这样劝别人，只要慢慢接触的话，久而久之一定会离不开它的。

子三、摄义：

> 若人欲速疾，救护自与他，
> 当修自他换，胜妙秘密诀。

若想迅速救护自他众生脱离三界轮回的一切痛苦，唯一的窍诀是什么？就是要修自他交换——将他人的痛苦自己代受，自己的快乐施予众生，或者像保护自己那样保护众生，像讨

厌众生一样讨厌自己。这就是最殊胜秘密的成佛妙诀，也是所谓的“密法”。有些道友常说：“您可不可以在我耳边传一个秘密的窍诀？”那我小声地跟他说：“你自他交换！不要告诉别人。”（众笑）

真的是这样，讲义里面也说，这是对非法器保密的胜妙窍诀。所谓的非法器，指强调自私自利的小乘行人，他们只想自己获得阿罗汉果，听到这个法之后，肯定会特别害怕。以前有两位比丘，听到《心经》就捂着耳朵跑了，对大乘的空性法门极其畏惧。同样，大乘的自他交换对小乘行人尤其是没皈依佛门的人而言，也无法接受，有些人连基本的因果都不懂，更何况这么甚深的无上妙法了。这种法真的非常甚深，《大圆满前行》中说：“哪怕相续中生起一次这样的自他交换菩提心，也能清净多生累劫的罪障，圆满广大福德、智慧资粮，从恶趣、邪见之处获得解脱。”

对一些高僧大德来讲，这种自他交换不但能在心里修，而且可以直接代受众生的痛苦。记得法王传记里有个叫根洛的出家人，一次上师在洛若那里搭帐篷给大家传法，有天晚上，一条毒蛇钻进根洛喇嘛的被窝，在他的脚上咬了两口。（原来喇荣沟里蛇比较多，我还没有来的时候，

有个喇嘛就说："啊，喇荣的蛇特别多！不管阳山、阴山，只要太阳一出来，到处都是毒蛇。"我当时特别害怕，觉得这里好像是毒蛇窝一样。但来了以后也不是这样，他的话还是有点夸张。这几年基本上都没有看见蛇了。）第二天早上，法王得知此事后，立刻让人吹海螺，集中僧众为他念度母救脱蛇难的仪轨。（当时僧众不是很多，嘎多堪布他们都在。）但没有明显的效果，他痛得越来越厉害。

当天晚上，上师如意宝修自他交换，当下根洛喇嘛的脚一点儿也不痛了，伤口全然消失，没有留下丝毫痕迹。可是，上师的右脚却肿得很高，正是在根洛喇嘛被蛇咬的位置上，并且也有毒蛇咬的伤口。上师显现上连续病了好几天，当时许多喇嘛都在场，觉得真是不可思议。我们事后问上师是不是修自他交换了，上师说："看那个喇嘛痛得实在忍不了，我就念了一些自他交换的偈颂。"

上师如意宝在50岁左右时，藏地出现了特别严重的心脏病，他老人家也是发愿自己代受。这些情况跟世间人说的话，他们肯定不相信。为什么叫它是秘密的窍诀？因为很多方面的教言，别人没办法理解。但就算不理解，这也是千真万确的，即使能够面见本尊，这也是最甚深的窍诀。有一个色拉寺的龙多喇嘛，修行非

常好，经常见到度母本尊，有一次度母告诉他："你如果想证悟空性，就要修持自他交换。"现在有些人希望很快就证悟空性、获得解脱，那修自他交换是最方便的了，在阿底峡尊者的传记中，这种公案也非常非常多。

甚至当你遇到病魔、违缘，或者身体不好、无药可治时，修自他交换也能遣除。以前藏地有个非常了不起的国王，他得了很严重的疾病，各地名医对此束手无策。后来布达拉宫旁边有个老喇嘛却吉江村，他在国王面前修了自他交换，顿时国王的疾病就痊愈了。所以我们身体不好的话，假如整天都看病，逐渐对医院就没有信心了，对医生也没有信心了。有些医生对我很不满："所有的高僧大德都对我有信心，唯独你一个人对我没有信心，为什么啊？"也不是没有信心，生病可以修自他交换，多病一点也是可以的。观想众生的病自己代受，自己暂时的快乐奉献给众生，有时候也是一种顺缘，如果没有被疾病缠绕的话，不一定有这种修自他交换的机会。所以有些病人不舍得治疗，不想吃药，不想看医生。

大家还是要多修自他交换，这个窍诀不能随随便便告诉别人。真的，这是甚深的密法，藏地在金厄瓦和恰卡瓦之前，寂天菩萨和阿底

峡尊者修菩提心的教言，并不是很广泛地流传，这种法不能传给没有信心的人、具有邪见的人，否则他们不但不生信心，反而会因诽谤而造下恶业。只有前世具因缘的大乘根基者，看到这些法之后才会得利的。

这些法本，一般也不能随便给人看。原来有个堪布不借我《开启修心门扉》，说这些甚深教言不能随随便便给人看。我有点生气，说："难道你认为我是非法器吗？我是密宗大圆满的法器，何况是这个格鲁派的前行法要了。"同样，《入行论》的大乘菩提心教言，也是最殊胜的密法，大家还是要好好地珍惜，不要随便舍弃。

现在跟古代不同，现在是信息时代、知识爆炸的时代，什么学问都可以轻而易举得到，这样以后，人们反而对知识不珍惜了。古人为了求法，翻山越岭、立雪断臂，经历无数苦行，而现在呢，不管是经典也好、论典也好，只要打开电脑上网，什么都能一览无余。可惜的是，很多人的相续中堆满垃圾，该学的、有价值的道理根本不屑一顾，对今生来世没有任何实义的学问，反而趋之若鹜、津津乐道。

现在世间上的一些知识，就是为了短暂的吃喝玩乐，长远的目标是没有的，这是一种目

光短浅。如今这个时代越来越可怕，很多人已经发疯了，你们也许没有发觉，但是到了外面的话，真的是触目惊心。那天有个道友说，中国的传统文化已经泯灭了，反而南韩去继承了。他说得确实对。现在不要说佛教，连传统文化基本上都断层了，这一代的年轻人，孝顺、人道什么都没有，而贪污腐败、乱七八糟的学问，他们有的是。

香港凤凰卫视的主持人王鲁湘，也有这种感觉。他去韩国跟朋友喝咖啡时，几个朋友经常用余光看大门，后来走进一个中年人，两位马上起来向他敬礼："老师好！"老师坐下之后，他们两个才坐下。通过这种行为可以看出，他们对师长相当恭敬，这本来是中国的传统文化，但现在中国人对师长是什么样的？大家应该非常清楚。前段时间，有一个人当了县委书记，他老师抱着很大的希望去见他，结果他把老师狠狠地批评一顿。他一直讲些大口号，说现在国家的政策如何如何，最后老师特别地失望，以前辛辛苦苦地教导他，他的知识跟自己是离不开的，没想到一当上大官，就如此忘恩负义。

汉地文化的现状，大家都是有目共睹的，我作为外来民族的人，确实有一种痛心。其实包括我们藏地，传统思想也受到很大的打击，

这一方面是众生的业力所感，另一方面就是我们的头脑太容易改变了。以前有个歌手唱道：“不是我不明白，只是世界变化太快。”我们并不是没有智慧，但外面的世界变得太快了，心一直跟不上这个步伐，只能每天跟着时代跑，把传统思想、优良文化、品德良心、人伦道德统统抛弃，甚至随意践踏。但人类最终得到的是什么？全部是假的学说，没有什么宝贵的智慧。

尤其是现在很多人不懂因果，不承认前世后世，再加上没有任何信仰，有时候看这个世界生起很大的厌烦心，这些人为了短暂的享乐天天奋斗、不择手段，真的特别可怕。他们觉得佛教的理念过时了，跟不上时代的需要，其实科学越是发达，人心就越需要这些。上师如意宝 1993 年去美国时，大多数人都学基督教，也有一些学佛教的，他们觉得没有信仰的人特别可怕。1994 年美国曾作过一项全国统计，信仰宗教的人占 93%，3%或 5%的人既信仰又不信仰，其余的是没有信仰者。像美国这样的超级大国，科学军事各方面遥遥领先，尚且需要一定的信仰约束，有些国家却认为科学发展跟人的思想没有关系，只要科学、经济发展了，思想也会随之进步，这种想法是完全错的。如

果精神没有跟得上物质，追求物质会永无止境，烦恼也会越来越大。

为什么现在有这么多贪官，有这么多非法行为，怎么制裁也制裁不了？原因就是人心太恶了。现在的社会真的不可救药，可以说已经到了癌症晚期，上上下下的人心一看，不顾来世也不顾今生，不要说佛教的甚深道理，就连孔孟思想也荡然无存，在文革期间被完全推翻。（现在有些德高望重的人想尽力恢复，但还是非常困难。）这样之后，道德行为没有约束，盲目地跟着潮流跑，真的很可怜！因此，我们一定要把殊胜的大乘论典和具有价值的传统思想捡起来，麦彭仁波切在《二规教言论》中说：“虽此大地满恶人，然自当持高尚行。”这是每一个修行人的责任。

我非常希望不管是出家人、在家人，不要无头脑地跟着别人跑，别人上网、我也上网，别人买新产品、我也买新产品，发疯似的往前头冲。现在有些高等学校的教授，无论是自己的穿着还是思想，仍保持着非常保守的传统，这是相当有见识的人。倘若每天换一件衣服，到处寻找新的信息，头脑中全是垃圾知识，那如意宝般的菩提心教言是不会存留的。

所以大家一定要全力以赴学习古大德的论

典，假如这方面实在没兴趣，那也可以看先贤们留下来的教言，起码做人有个很好的约束。现在的社会知识泛滥、信息泛滥、媒体泛滥，如果一直随波逐流，最后自己也不可收拾。人身这么难得，在短暂的人生中，云里雾里找不到方向，把今生来世都毁坏了，那太可惜了！

我有时候想："在这个时代，幸好我有出家的机会，跟外面的世界没有太多联系，即使联系也是一些佛教徒。如果没有这样，整天跟在家人混在一起，现在不知道变成什么样了。可能也是白天黑夜地打麻将、过些无聊的生活，最后是什么样的状态，自己都说不清楚。"在座的出家人今生有身披袈裟的机缘，真是不幸中的万幸，你们一定要懂得珍惜，千万不要失去这种机会，不然到时候想重新获得的话，恐怕也是不现实的。

总之，大家应该经常修自他交换，成千上万的大成就者都是通过这种修法获得了成就。哪怕能修一天，你一天的生活也是有意义的，如果一千个人能修，对社会安定、对人类和谐等方面的利益无法言说。可是，这样的知识现在又有多少人能接受呢？

第一百三十七节课

《入行论》在讲自他交换的道理，今天的内容主要是舍弃自己。

癸二（舍弃自己）分二：一、现世生怖畏故当舍弃；二、后世生痛苦故当舍弃。

子一、现世生怖畏故当舍弃：

贪著自身故，小怖亦生畏。
于此生惧身，谁不似敌嗔？

为什么要舍弃对自我的贪执呢？因为如果没有舍弃贪执自己，不仅来世会堕入三恶趣遭受无量痛苦，甚至今生中，纵然遭受微不足道、极为渺小的危害，如蚊子咬你、身上有虱子，或者别人说你有一点缺陷等，也会产生极大的恐惧之心。

按理来讲，身体如是的庞大，被一个小虫咬或者别人说点诽谤之词，不应该那么恐惧痛苦，但是因为有了我执和我所执，对自己有强烈的贪执，故而很快就会生起极大的畏惧。有些人身上爬一个小虫，就"哇——"，特别害怕。其实这个虫这么小，肯定不会把你咬死，又不是毒蛇狮子来到你窝里，用不着这么紧张。（可以说"窝"吧。有些道友的家，就像金窝银窝

不如自己的那个窝一样，所以应该没有说错，广义上说得过去。）

藏地曾有一位大德，他在山里闭关。有一天黄昏出去，回来时看见床上盘了一条特别大的毒蛇，他当时非常害怕，但转念一想："不对，这是执著自身的一种表现。"于是不加理睬，在毒蛇上坐了下去，但也没有什么反应。第二天早上一看，原来不是毒蛇，而是自己的念珠。没有执著的修行人、大瑜伽士，即使面对毒蛇猛兽也不害怕，但我们很多人并不是这样，不要说面临死时的四大分离、阎罗卒的残害、地狱的寒热等大的痛苦，就算一个小火星溅到身上，或者冬天衣服穿少了，也是无法忍受。

既然每个人都害怕痛苦，那么牦牛山羊等旁生也是如此。我看到有些人特别惨无人道，把动物的皮活生生地扒下来，扒完后扔在地上，没有皮的动物痛苦得辗转反侧。前两天讲"自他平等"时也说了，旁生和我们没有任何差别，它们也害怕痛苦、喜欢快乐。试想，假如我们是这只动物，皮被剥下来却没有死，那该是什么样的感受？

从大的方面来讲，众生特别贪执"我"，一切祸害痛苦的根源，就是执著自己的身体。无垢光尊者在《大圆满心性休息》中说："一切痛

苦不乐根，此身极大烦恼源。"这个身体是一切烦恼的根源，有智慧的人怎么会不当作怨敌一样嗔恨呢？我们稍微有一点头痛脑热就非常执著，这些执著的来源就是耽著身体，如果没有这个身体，不可能有这么多痛苦。"无有挂碍故无有恐怖"，倘若心没有挂碍，达到般若波罗蜜多的境界，就不会有什么痛苦了。所以身体是一切痛苦的根源，佛经中说："近取五蕴乃有漏法，故为诸苦之处、诸苦之所依、诸苦之器、诸苦之源。"这个教证，在《大圆满心性休息》中也引用过。

总之，大家在剖析自身时，应该清楚它到底有功德还是有过失。倘若不知道它的本性，一味地保养身体、贪爱身体，那不得不造种种恶业。如此一来，不说来世的果报，即生中也难免遭受惩罚。尤其是现在的某些贪官，欲望不断增长、无有满足，有时候看来，这个时代确实需要佛教尤其是无常、无我的教育，否则一直想着自己的利益，肯定会贪得无厌的。

我听说有一些贪官分子，当他们被判死刑时，有的说："这个社会的风气不好，查到我，算我运气差。"怪整个社会，因为从小就受这种教育，最后不得不贪。有的认为这是理所当然的事情，四川原来有一个副省长，贪污非常厉

害，最后被查出来时，他说：“我这是换一种方式为人民服务。”还有一位贪官，给妻子买了两栋房子、一些轿车。后来派出所问他妻子一个月八千块是怎么花的，她回答说：“我穿的都是名牌，哪像你们呀！”平时除了接送孩子以外，她成天就是打扮化妆、上网聊天，做一些无聊的事情。据说这个贪官每月给她两万元当零花钱。

在这种社会风气下，大多数有钱人不懂因果、不想来世，平时要么逛街，要么美容，一点有意义的事情都不做，甚至为了满足自己的欲望，连法律的惩罚都不在乎。这一点，城市里的人应该深有体会。在这个时候，我们一定要头脑清醒，明白一切祸害的根源就是耽著身体。作为大乘修行人，什么时候把身体看作怨敌，什么时候你的修行就有了进步。夏吾瓦格西说：“乃至未视自身如怨敌之前，即便上师也无法饶益。”假如没有把自己的身体视为怨敌，纵然具法相的善知识整天给你开示佛法，你的相续也不一定改变。一旦对身体像仇敌一样来看待，那时候一切外境都会变为修行的助缘。

大家从小到现在为身体造了无数恶业，从现在开始，为什么不换一种方式来对待它呢？我昨前天也说了，在座的出家人很荣幸，没有

出家的话，自己的定力特别差，在红尘浊浪中绝对不会有自主的能力，一定会随波逐流，每时每刻造恶业的。所以，我对出家人从内心中有一个希望——今生最好不要还俗！短暂的人生中，穿个在家衣服，再跟别人成家，那太可惜了。当然，有些人也不一定找得到，毕竟有财富、有智慧、有才华的人，有时候都不好找那些“造恶业的对象”，更何况是还俗的人了。但话又说回来，即使是找到了，也没有任何实义。

对外面的居士而言，信仰佛教是很不容易的。世界上的宗教大大小小有两千多个，在这么多宗教中，好不容易找到了如意宝般的佛教，千万不要轻易舍弃，说“我现在不学了，我要学什么什么功法”，跟着外道的上师跑。这样的话，就像扔掉摩尼宝，却捡起石头当珍宝一样，非常可惜，也非常可笑！

获得人身、值遇佛教来之不易，有了这种机会时，一定要用智慧观察，懂得珍惜。现在的人造恶业太可怕了，我看见监狱里的一些人，很年轻，特别可怜。他们没有知识，找不到生路，就到社会上去做坏事，要么抢，要么盗，要么做其他不如法的事，最后不得不受到法律的制裁。所以大家具有自由自在的时候，为了

今生来世的快乐，不应该退失自己的道心，如果对佛法有一种珍惜感，自己也会变成一个很好的修行人。

子二、后世生痛苦故当舍弃：

> 千般需疗除，饥渴身疾者，
> 捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。

贪爱自身的人，为来世也会造下诸多恶业：为了遣除疾病缠身、饥寒交迫、口干舌燥等身体上的痛苦，他们不惜捕杀鱼类与飞禽走兽，甚至埋伏在路途中拦路抢劫。即生造的这些恶业，不一定马上有明显的果报，但因果是丝毫不爽的，来世定会遭受恶趣的痛苦。

有些人认为看不见来世，就不相信“善有善报、恶有恶报”。当然，信不信是你的自由，但因果是绝对不会错谬的。善业和恶业就像农民种下的青稞，刚开始虽然看不到苗芽，可是只要种下去了，因缘具足、没有遭到违缘，一定会长出苗芽的。同样，杀害众生不一定当下就能现前果报，然而再过几年或者再过几世，因缘成熟时，一定会感受痛苦的。这就是业因果的一种自然规律。

现在很多人不承认佛教，理由是佛教无法用科学来解释，这种说法完全是愚痴所限。科

学根本没有观察佛教的能力，就像对摩尼宝、珊瑚、金刚钻石等珍宝，不知道它的组成元素，就一口否认它的存在，这样合不合理呢？佛教所讲的一切道理，世间人根本没有驳斥它的能力，却偏偏矢口否认因果的存在。当然，承不承认是你的事，别人无权干涉，但不管你承不承认，只要造了恶业，就必定会感受苦果，这一点毫无疑问。不仅佛法如此，世间法也不例外，假如你犯了法，绝对会受到良心的谴责，不可能产生一个善果。

现在的人不顾后世，为了自己的吃住穿，造了很多很多恶业。甚至为了满足一时的口腹之欲，滥杀水里的动物、山上的动物、空中的动物，认为这些统统是人类的美味佳肴。他们杀害动物的手段也极其残忍，你们如果了解了，可能一口肉也不敢吃。有些报道里说：“人吃动物天经地义，但在杀害它的时候，方式要温和一点。”这种说法根本不合理。不管是哪一种杀法，用刀也好、枪也罢，都不可能是快乐的。我有时候想：“倘若有人今天要杀我，让我选择一种死法，闭气、割脖子这些手段，我一个比一个害怕。可能电击好一点，一下子就昏过去了，想不起来怎么死的，除此之外，任何手段都特别特别可怕。”

人们残杀动物的原因，如《亲友书》中所说，或是贪著它的肉，或是贪著它的骨头或贝壳，或是贪著它的皮。其实穿动物皮真的非常不好，尤其是佛教徒，应该逐渐杜绝这种习惯。不穿皮衣的话，现在有那么多人造革，比较保暖的衣服可以找得到。这样以后，吃肉的人越来越少，穿皮的人越来越少，就可以减少一些血腥，国外许多保护动物的协会在这方面也起到了非常大的作用。以前藏地有种特别不好的习俗，把豹皮、水獭皮、老虎皮、狐狸皮等作为装饰品。如今许多高僧大德也是一一地谴责，让大家知道这是野蛮的行为、猎人的丑恶行为，如此一来，现在也慢慢有所改变。

作为出家人和在家居士，吃的食物、穿的衣服，最好不要直接与生命有关，若能如此，对今生来世都有利，否则造的业特别可怕。尤其是杀生的果报，不用我多讲，相信大家也听过很多。比如说异熟果报，一次目犍连和华杰施主到大海边去，看见一个众生，身体是人，头是野兽，无数众生遍满它的身体，一直啃噬着。目犍连说这个人以前当过猎人，杀了不计其数的众生，这是以此恶业而现前的果报。

至于杀生的现世报，现在有，古代也有。唐代的封元则在皇宫里负责膳食，有次来了一

批西蕃的客人，招待他们之后，剩下大概有一千只羊，要求封元则放到寺院去。结果这个人很坏，在路上把羊全部宰杀了，把肉卖了，自己赚了很多钱。没过几年，他在路上走的时候，突然被雷霹死，脖子折断，就像以前他所杀的羊一样。当时围观的人无数，大家胆战心惊、议论纷纷，说这就是现世现报。

我们懂得了因果道理以后，尽量不要杀害众生，其他善业做不到的话，这一点应该是可以的。藏地有一种说法是："我儿子去寺院里出家，即使没当成一个合格的出家人，不杀牦牛也算是很好的。"因为穿着僧衣不可能去杀牦牛，所以有些人戒规守得不一定很好，闻思也不一定很成功，但一辈子穿着出家人的衣服，就不会去杀害众生。有些父母让孩子出家，不求其他的贡献，不杀牦牛也算是一种供养。我有时候想："我这一辈子多亏出家了，否则，会像我的同龄人一样，现在算起来，杀的众生可能相当相当多。这个命债是逃不掉的，来世一定会遭受痛苦。"《贤愚经》中说："戏笑杀他命，悲号入地狱。亿载苦万端，伤心不可录。"欢欢喜喜地杀害众生，最后定会悲鸣号叫地堕入地狱，千百万劫中所感受的痛苦，实在无法用笔墨来描述。

不说地狱，就算在人间，即生中也会特别痛苦。所以大家在有生之年，一定不能杀害众生。佛经云："杀生之上无余罪，十不善中邪见重。"汉地的大德也说过："万物皆有痛感，微如虫蚁也不能杀害，因为它们也贪执身体。"我们生病了，马上就去医院，特别怕死，愿意活在人间，其它众生也是如此。但我们人类太可怕，很多人从小没有培养慈悲心，认为虐待动物、残杀动物是英雄之举，这样之后，恶业越来越增上，最后变成特别可怕的人。

因此，大家应当从这种恶习中摆脱出来，以慈悲心来对待万物，走路也要看看地上有没有小虫，平常经常发誓纵遇生命危险也不害众生。其实我们的生活不一定非要建立在别人的痛苦之上，世界上有许许多多的谋生手段，没必要非得像屠夫一样造恶业。今天听课的各位道友，大家应该从内心里想："我以前为了这个身体造了无数恶业，从现在开始，即使不造其他善业，在有生之年也要尽量不害众生，尤其是不故意杀害众生。"发这个愿的话，功德也非常大！

或为求利敬，乃至杀父母，
盗取三宝物，以是焚无间。

现在人求的特别特别多，有些专家说这种

贪心太过分了，欲壑难填，甚至天人也无法满足。这些人为了求名、求利、求地位，不要说杀动物如割草，就算杀人也不眨眼，若不是害怕法律的话，把亲朋好友全部杀掉都无所谓。甚至世间上恩德最大、从小抚养自己的父母，杀害他们也毫不手软，一点都不顾忌。

在佛教历史上，未生怨王杀害自己的父亲，勒行王以贪心增长而杀害母亲，这样造五无间罪的现象有是有，但实际生活中还是比较少。然而在当今社会，杀父母的现象比比皆是，我在这里顺便举两个例子：

第一个，前几年有个案子在巴西轰动一时，某富翁的女儿苏珊，爱上一个穷小子丹尼尔，他们的感情遭到父母的强烈反对。于是二人产生杀心，趁父母在熟睡时，用铁棒砸碎了父母的头，并制造歹徒入室抢劫的假象。结果在2006年被查出来后，她和丹尼尔互相指责对方是该案的主谋，一段恋情就此告吹。

还有，大概在今年持明法会期间，兰州某报纸上刊登了这样一则新闻：有个人叫许福斌，他生长在农民家里，父母对孩子特别关爱。但他是个网迷，天天要都上网，因不满父母对自己沉迷网络的责骂，遂产生杀死父母的恶念。有一天，母亲到厨房里烧火，他乘机用提前准

备好的铁锤，猛砸母亲的太阳穴，致其倒地。父亲听到响声赶来后，他又持铁锤狠砸父亲的脑袋，将父亲砸死。然后，许福斌将一玉米棒塞在父亲嘴里，又拿一截木棒在母亲嘴里乱捣。他在父亲身上搜出27元后，就到外面上网去了。次日凌晨，他上完网回家后，竟然丧心病狂地对母亲的尸体进行侮辱。最后甘肃省高级人民法院判他死刑，剥夺政治权利终身。现在的很多孩子都是这样，为了上网宁愿杀死自己的父母。有些居士也应该注意，不然天天不让孩子上网的话，还是很危险的。（众笑）

古代的教育与现在完全不同，《朱子格言》中说“读书志在圣贤”，但现在的教育是“读书志在赚钱”，或者“读书志在找朋友”，这样一来，从小就受到不好的教育，许多孩子根本不知道恭敬师长、孝顺父母，这种读书到底有利无利也很难说。老师们教学生，也是在课本上走马观花就过了，除此之外，根本不教他们从小怎么样对待环境、怎么样爱护动物、怎么样恭敬父母。办学校是为了什么？就是为了赚钱，一个人能赚几万块，依靠学校来发大财。很多父母只是把孩子送到那里，对老师教什么根本不管。老师也是天天打麻将、天天干坏事，学生学不到什么优良品质。如此一来，社会治安

也好，管理秩序也好，到处都是一片混乱，杀害父母、造五无间罪的现象数不胜数。

更可怕的，就是盗取三宝财物。十种不善业当中，本来偷盗就相当可怕，但是盗三宝物更可怕，因为对境非常严厉之故，所以佛陀在《宝梁经》里说：“宁自啖身肉，不得盗三宝物。”所谓的三宝物，造佛像、造佛塔等方面的叫佛宝财物，印经书、造论典方面的叫法宝财物，供养僧众的叫僧宝财物。实际上，供养僧众的财物也可以叫三宝物，因为从广义上讲，僧众的身口意代表三宝，因此如果乱用供养僧众的钱，果报是相当可怕的。

现在有些居士，打着供养上师、供养寺院、印经书、放生等旗号募捐，但钱召集完了以后，就开始自己乱用。这样的话，那还不如到社会上去做强盗，否则，对境是三宝物的话，来世必定会堕入恶趣，感受无量的痛苦，如同成都某寺院当家师变牛和五台山人皮鼓的故事那样。

如今不仅是在家人，出家人也有私用三宝财产的现象。前几年四川有一个寺院，有个和尚负责管理寺院的财物，他喜欢上一个漂亮的尼姑，（听说这个和尚长得比较难看，）于是挪用寺院的大量财物，给那个尼姑在贫穷的家乡盖房子、买轿车，两人多年保持不正当的关系。后

来尼姑又喜欢上另一个和尚，据说他是教务长，长得也稍微好一点。但由于第一个和尚在自己身上付出了很多，不可能轻易放过自己，于是他们就想办法把那个和尚杀了。杀完了之后，公安局通过手机破了案[3]。可能那几年手机比较贵重，不像现在这样泛滥。最后教务长和那个尼姑都被判死刑，据说她判死刑时，肚子里还有小孩。

从世间上看这是特别大的案子，而从佛教的角度来看，这几个人不断享用僧众的财产，所造的业比五无间罪还严重。佛经中说："五逆四重，我亦能救，盗僧物者，我所不救。"五逆四重的罪业通过忏悔可得以清净，但是盗取僧众的财物，纵然一针一线，佛陀也没有能力救护。

因此，各个寺院管理财物的人一定要注意，否则不小心就会造下可怕的果报。有些人虽然很注意，但容易遭别人毁谤，其实也是有原因的。凡是管财物的，不管是放生钱、三宝物，都应该三四个人以上把账目弄得清清楚楚，不然的话，就算你自己再清白，也不一定有人会相信。比如我这个堪布，饿死也不会偷三宝尤

[3] 教务长把他杀了以后，看到他有手机，就顺便拿走了。后来公安局通过打那个号码，找到了他。

其是僧众的财物，法王如意宝讲《百业经》时，讲过很多这方面的公案，所以平时非常谨慎。但如果账目不清楚的话，别人可能对我议论纷纷："会计是他自己，出纳是他自己，负责人也是他自己，全部都是一个人在管！"这样的话，我再清净，在众人的分别念前也不好解释。所以我希望凡是负责三宝物的人，应该三四个人以上把账算得清清楚楚，这一点务必要做到。

国家比较正规的部门，财务制度都井然有条，而佛教的有些寺院、团体、居士林弄得很糟糕，全部是一个人在负责。自己相信自己，但别人不一定相信你，如果想让大家相信，应该几个人把这件事情弄得清清楚楚，每个月定期、不定期地进行公布，这样大家才不会怀疑，自己的心里也很舒服。

所以我要求学院各部门管理财务的人，每个月要公开查账，这是非常有必要的。希望你们以后弘法利生时，不管在哪个寺院、哪个道场，都应该建立健全财务制度，这样一方面可以约束自己，一方面也不会遭别人诽谤。

下一个是总结文：

有谁聪智者，欲护供此身？
谁不视如仇，谁不轻蔑彼？

通过以上的分析大家应该明白，假如贪执自己的身体，即生会遭受无量痛苦，来世也是堕入无间地狱。既然如此，哪个有智慧的人，会愿意守护这样的臭皮囊呢？哪位智者会不愿意视之如仇敌呢？

从小到现在，我们依靠这个身体造了许多恶业，我有时候想："山上的牦牛多好啊，每天除了吃草喝水以外，无记中可能踩死一些虫，此外造的恶业并不多。可是有些大城市的人，活一天也造很多业，真不如早点死掉好。"我看到有些富人一到餐厅，就问老板有没有蛇、有没有青蛙、有没有猴脑，一张口就特别可怕，这种人的一生，杀害了多少众生啊！

现在真正有智慧的人很少，很多人对哪些是智慧、哪些是小聪明根本分不清楚，他们平时就是要保养身体、打扮化妆，为了这个身体，杀牛宰羊、炖鸡炖鸭，什么恶业都可以造。包括在座的出家人，你们也可以反思一下，以前在小的时候，爸爸妈妈为了你身体成长，杀过多少众生？不说其他的恶业，光从杀生这个层面来分析，从幼儿园一直到大学，再加上在不同岗位中工作，你为了身体杀过众生没有？山上的牦牛有没有造这样的业？

有时候看来，我们真的不如牦牛，它们虽

然又愚笨又可怜，但愚笨也有愚笨的好处，至少不会随随便便造业。而现在有些人的聪明才智，完全是毁坏自他的一种因，永嘉玄觉禅师曾说："二乘精进无道心，外道聪明无智慧。"声闻缘觉白天不休息、晚上不睡觉，表面上非常精进，但他的目标没有搞清楚，没有成佛的向往，算不上是真正的道心。而外道看起来特别聪明，什么都算得清清楚楚、说得明明白白，但像佛教四法印或四谛这样的道理，他们根本不懂，再聪明也不叫有智慧。

有些博士生、硕士生，自认为非常了不起，有了好听的名称就洋洋自得，实际上他们连基本的人生观、价值观、宇宙观都没有，根本不知道万事万物的真相，他们的聪明只是一种世智辩聪，小聪明，在佛教中，不能称为大智慧。现在有些电脑高手特别聪明，一瞬间就能做很多事情，但正如清凉国师所说，这种人对三宝不承认，对高僧大德、三宝、父母不恭敬，肆无忌惮地造恶业，最终只能成为增长邪见之因。

因此，佛教的智慧跟世间的聪明有着很大差别。佛教方面有智慧的话，不管是什么样的人，我都会全力以赴地支持，而世间上的小聪明，有了也没有多大意义。前段时间我资助了一个中央民院的大学生，这个学生特别贫穷，

但一年将近一万块学费。他到各个部门去要钱，结果才要了两千多，后来到我这里一直哭，我也不忍心，就发心资助了他八千块。（当时我也比较心痛，但不管怎么样，还是给他了。）后来有人说，他虽然聪明，但人格很坏，有些小孩用卡打电话，他扫一眼马上就记得住号码，然后偷这些卡号自己顺便用。我听到这个消息之后，心想："这次已经给完了，下次一定要注意，如果是真的，那培养这样的人没有什么用！"这些财富虽不是我去背石头做工得来的，但也是别人通过体力劳动、脑力劳动辛辛苦苦赚的，不能就这样浪费了。

其实赚钱并不是那么容易，有些大老板也是整天绞尽脑汁，连晚上睡觉都在想怎么样赚钱，倘若这些钱随便用在无意义的地方，那真的非常不值得。有些人没有读书的机会，永远都是文盲，好可怜，我只要有一分力量，就很想帮助他们，这时候的人民币就有"生命"了，但若成为增长他们邪知邪见的因，那就没有意义了。

那天我遇到一个资助的大学生，问及他的学习情况时，他说有时候到网吧去。我说："去网吧干什么？你现在不是读书吗？""噢，不是不是！我去查一些资料。""查资料为什么到网



吧去查？你现在是学生，需要查什么资料？……"后来我也产生怀疑。所以有时候自己也很矛盾，如果学习知识有用，以后变成心地善良、具有正见的人，就算培养出来一个人，也能影响许多人。比如一个州委书记、县委书记心地善良的话，对老百姓也好，对社会也好，会起到相当大的作用。但如果适得其反，那真的没有什么用。

作为一个凡夫人，我没有神通神变，肉眼也看不出来，刚开始觉得他们非常非常老实，但以后怎么样也不好说。今天我又约了一个大学生，也许表面上会很老实，但到底是什么样的人也不知道。无论如何，我们不要追求世间的聪明才智，一定要具足佛教的无我智慧！



第一百三十八节课

在学习《入行论》之前，有件事情顺便讲一下。

最近好几个地方给我寄来两本书，一本是《西藏密宗的秘密》，还有一本是《藏密真相之研究》，这两本书对藏传佛教有一些驳斥和毁谤，很多佛教徒的意思是让我们跟他们进行辩论。我看了一下，觉得没什么值得辩论的。因为里面的很多内容，并不是佛教徒写的，可能有其他的政治目的，或者与自身利益有冲突，对藏传佛教一无所知的人以各种原因，然后编辑出这些书。而且书上面没有正式落款，一本书上写了个怪怪的名字，不像藏族人，也不像汉族人，另一本书上连名字都没有写。所以这些人肯定不是真正的佛教徒，只不过假装以汉传佛教或其他宗派的名义写的，实际上没有任何价值，我们也不可能无缘无故向空中射箭。

自古以来，智者们互相辩论的话，并不是自己偷偷发传单去诋毁别的宗派。以前有些净土宗大德对密宗有误解时，我写过一些辩论书，个别人对藏传佛教驳斥时，我也写过一些辩论书，但是这次不写，不写他们也会不攻自破的。那里面的很多历史和说法，全是一种大肆宣扬，

没有丝毫可靠性和依据，刚开始学佛或者对藏密不了解的人，可能觉得藏传佛教像那么坏，但稍微了知藏密真相的人，绝对不会生邪见的。

你们如果有这些书，烧了就可以，也没有什么作用，它不会起到任何的危害，密宗并不是这样几本书就能摧毁得了的。假如他想对密宗的见修行果进行驳斥，那应该到藏地来，从拼音学起，进入闻思修行的正规道场，然后跟大家进行辩论。那个时候，看自己还有没有驳斥藏传佛教的能力和勇气。但我想，看这些人的语气和目标，跟佛教没有特别大的关系，应该主要是政治或经济方面的原因，所以这个我不回答，有点智慧、来过藏地、对藏密教义稍有了解的人，一看就知道他们的个人色彩特别重，根本没有合理的依据。

但这里也要强调一下，对藏传佛教不了解的话，一定要通过各种途径来学习，明白藏传佛教的殊胜性，不要轻易去毁谤。所谓的藏传佛教，在藏地存在了这么多年，而且如今成了整个世界的如意宝，东欧国家和西方国家把藏地看作神圣的净土，把藏传佛教视为世界文库，许许多多的高僧大德将藏传佛教弘扬全球，有智之士都是认可的，孤陋寡闻的人不接受也改变不了什么。

我非常希望学习《入行论》的道友，一定要了解藏传佛教，不要轻易跟在别人后面毁谤，造下非常可怕的罪业。有些人没有取舍的智慧，听人说藏传佛教不对，就“对对对，你说得没错”，这是相当愚痴的。要知道，藏传佛教的加持非常大，我们每次传密法，无数人的信心远远超过显宗；藏地不管什么样的高僧大德到城市里去，成千上万居士的信心完全是不同的，所以有些显宗的师父对藏传佛教排斥也情有可原。

尤其是藏传佛教创始人——莲花生大师，是佛陀亲自在经典中授记的，并不是藏地自己认定的一位瑜伽士。藏文的《涅槃经》中说：“我已灭度后，汝等莫忧伤，无垢彩湖中，较我胜士夫。”释迦牟尼佛说：“我涅槃之后，你们众弟子不要忧伤，在无垢的彩湖中（现在阿富汗的邬金湖），会出世比我更殊胜的士夫。”《诸佛未来授记经》中也说：“我已灭度后，一百十二年，较我甚殊胜，名为莲花生。”在佛陀灭度一百一十二年后（也有说一百二十年），胜过释迦佛的士夫会来到人间，他的名字叫莲花生。

有人可能会问：“佛陀已经断证圆满，难道还有胜过他的士夫吗？”喇拉曲智仁波切等大德在解释时说，莲花生大师比释迦佛殊胜，主

要有几方面的原因：从降生方式来看，莲花生大师是化生，在清净的莲花中降生，显现上没有父母的垢污；从弘扬密法来看，释迦佛只讲了极少数的密宗法要，而是授记未来广弘，莲花生大师则直接宣讲了殊胜的密宗……

莲花生大师来到藏地之后，将邪魔外道一一降伏，在这里奠定了密宗的基础，现在有藏地这么一块净土，全是依靠莲花生大师的恩赐。印度很多大德在讲经时，不直接称呼莲花生大师，而是说“大恩怙主、根本上师、对雪域恩德无与伦比的大阿阇黎莲花生大师”。所以我们对莲师方方面面的功德要了解，不要认为藏传佛教是突然冒出来的，或者像有些哲学家所说的那样，是婆罗门教的一个支分。大家应当依靠自己的智慧，与佛经论典进行对照，看看藏传佛教到底是什么样的。

在座的有些道友，在藏地闻思了很多年，我个人在二十多年中也是精心地闻思过、研究过、对比过，最终对密宗法要生起不共的信心，觉得在这个世界上遇到这么殊胜的密法，真的是很荣幸。麦彭仁波切在《快乐歌》中说：“如今的芸芸众生遇到邪知识，堕入恶趣，与他们相比，自己遇到莲花生大师的教法，遇到这么好的传承上师，真是不幸中的万幸，多快乐啊！”

在座的很多道友，若没遇到这么殊胜的即身成就的密法，可能很多人今后仍在轮回中不断地漂泊。当然，个别孤陋寡闻或闻思不究竟的人，可能对密法不接受，但不接受也无法扭曲密宗的真相。

藏传佛教的教派是圆融无违的，大家千万不要毁谤任何一个教派，我以前写过《藏传佛教互不相违》[4]，不管是萨迦派、格鲁派，还是噶举派、宁玛派，各派大德全是诸佛菩萨的化现，这方面并不是随随便便说的，宁玛巴的很多伏藏都有如是记载。第一世达赖根敦朱巴（僧成论师）说过：“持明成就莲花生，五百顶饰燃灯尊，金刚持尊宗喀巴，种种化现我敬礼。”持明成就者莲花生大师、五百班智达的顶饰阿底峡尊者、金刚持来到人间现为人相的宗喀巴大师，这三者是无二无别的，宁玛派、噶当派、格鲁派的祖师实际上是一个化身，并非别别的他体。第四世班禅罗桑却吉坚赞也说：“成就自在莲花生，化为具德阿底峡，再次化现宗喀巴，我无其他皈依处。”成就自在的莲花生大师，示现为阿底峡尊者，阿底峡尊者再次化现为宗喀巴大师，班禅洛桑却吉坚赞说自己除此之外，

[4] 又名《略说佛教各派互不相违》。



没有其他的皈依处。

在大成就者的眼里，各大教派的祖师全是莲花生大师的化身。在一些论典中也说过，藏传佛教的轨范师、阿阇黎、堪布，都是莲花生大师和静命论师的化现。藏地看起来有各大教派，但在莲花生大师的伏藏品中说，萨迦派的萨迦班智达、觉囊派的达热那他、噶举派的塔波仁波切，全部都是他的化身。如果说宁玛派的莲花生大师如何不合理，那直接或间接也诽谤了自己宗派的祖师。因此，大家对藏传密法一定要有信心，这种信心应该是全面的信心，不要是“我上师特别了不起，除了我上师以外，其他都是假的”。

作为在家人，辨别宗派不是很容易的，不要说你们在家人，我们在寂静地方闻思了这么多年的出家人，要把汉传佛教和藏传佛教从见修行果方面辨别开来，或者宁玛巴和噶举派之间的观点让我分析，我还是迷迷糊糊的。有些在家居士说“我是学格鲁派的，你是学宁玛派的”，然后就诽谤别的宗派，这是完全不合理的。纯洁的宗派和纯洁的佛法要一视同仁，必须要以清净心来观待。

学净土宗的人，对藏传佛教排斥也不应理，因为莲花生大师和阿弥陀佛、观世音菩萨是一

体的。有些伏藏品中说："昔日极乐阿弥陀，普陀怙主观世音，达纳郭夏莲花生，纵然示现三化身，实则无二也无别。"极乐世界的阿弥陀佛、普陀山的怙主观世音菩萨、达纳郭夏降生的莲花生大师，虽然示现为三个化身，实际上是无二无别的。

大家都知道，极乐世界的阿弥陀佛从心间射出第二个"舍"字，在达纳郭夏的湖里变成莲花生大师，邬金国王恩扎布德来到湖边后，把他封为太子带到人间，然后大师经过印度，来藏地弘扬佛法。尽管表面上化现不同，实则是一味一体的，莲花生大师就是阿弥陀佛。

有些净土宗的人，对莲花生大师极力排斥，甚至个别人学习《入行论》之前，虽然感兴趣，但到处打听这是不是密宗的，不是的话就去学，是密宗就不敢学，好像密宗会把他吃掉一样。该怕的地方不怕，不该怕的地方害怕，这是素质问题，也是佛教的智慧问题，自己没有辨别的能力，听一些老和尚说密宗如何如何，自己于是人云亦云，这是不合理的。如果密宗不好、莲花生大师不好，那净土宗的阿弥陀佛也没办法建立。甚至释迦牟尼佛也与莲花生大师是无二无别的，伏藏品中有这样一个教证说："清净刹土普贤王，密严刹土金刚持，金刚座处大能




仁，与我莲师无别成。"法身普贤王如来、报身金刚持、化身释迦牟尼佛，这三者与莲师是无别的，也就是说，化身释迦牟尼佛再次化现为莲花生大师。

可是许许多多的人根本不知道，他们一心一意学释迦牟尼佛的法，却对莲花生大师的法嗤之以鼻，这是非常愚痴的，也是一种邪见。尤其是学《入行论》的很多人，以前若对藏传密宗不是特别了解，那么现在，应该逐渐去了解一下。其实在整个世界上，最完整的佛法就是密宗。这一点并不是我学密宗就这样宣扬，我们学理论的人，说什么话都要站在公平正直的立场上，我确实经过多年的学习，从内心中感到小乘大乘、显宗密宗所有的佛法，在藏传佛教中都是圆融无违的，这样的佛法是最完整的。这不仅是我区区小人的见解，世界上公认的高僧大德，对密宗的看法也是如此。现在汉传佛教的个别法师，对密宗的弘扬和了解还是非常不错的，这也能体现出他们的智慧。

所以大家千万不要毁谤密宗，如果你毁谤了，想往生极乐世界获得解脱绝对是不可能的。因此，你旁边若有人对密宗有看法、有成见，应该尽量去解释。当然，我并不是说密宗所有的修行人都十全十美，这一点我也不敢保证，



但是密宗的法要千真万确，犹如经过多次提炼的纯金一般，没有任何垢染。所以大家要对密宗有不共的信心，千万不要去毁谤。

刚才这两本书，有些人看后可能认为密宗不好，有这种想法的话，应该立即忏悔。如果你实在有怀疑，那最好亲自来藏地，跟我们学密宗的人进行辩论，在我们面前，什么样的疑问都可以提出来。现在来藏地也很方便，不管是哪个城市，几天就可以到了。这么重大的事情你真有怀疑的话，应该亲自跟藏地的高僧大德交流，看密宗到底是不是那么坏。当然，有缘分的话，你也可以系统地学习藏传佛教，如今在佛教里面，最系统的闻思修行唯一在密宗当中，这一点并不是我自卖自夸，而是大家都公认的。

所以我今天也劝大家，不要因为看了一些不好的书，或者听到一些成见比较重的人的话，自己的信心马上改变。当然，你不学密宗去学显宗，这个我们没有任何意见，佛法的哪个宗派都是一样的。现在有些大德通过五个手指比喻世界上五大宗教，以此表明"根"是一个，从团结的角度可以这么说，但我觉得用来形容佛教各派更为贴切。各宗各派虽然见解不同，但"根"全是释迦牟尼佛。释迦牟尼佛开了八

万四千法门，不同的众生都在弘扬，融入不同的民族文化中以后，各民族都有它的弘扬方式、接受方式，这一点是不相违的。因此，对于所有纯洁的佛教，大家不要去毁谤，一定要乐于接受。

尤其是在家人，分辨宗派很不容易的，我们研究了这么多年，现在要辨别有些宗派问题，也许都分不清楚。你们什么闻思都没有，随随便便判定这是真的、那是假的，是不容易的。市场上的假冒伪劣商品，你们有时候都分不出真假，《宝性论》中所说的更甚深的佛法，凡夫用肉眼和分别念来辨别，更是不可能的。因此，大家对所有的佛法要观清净心，这样自己有一定的功德，对别人也没有任何危害！

癸三（自他为主之功过）分二：一、相之差别；二、果之差别。

子一、相之差别（重视他众和重视自己的差别很大）：

若施何能享？自利饿鬼道，
自享何所施？利他人天法。

在布施的时候，很多人顾虑到："如果布施了，那我自己享用什么？"这种自私自利心是吝啬的饿鬼道。"如果自己享用了，给众生布施

什么？”这种利他的菩萨心肠，则是人天善道之法，将来可转生于人中当转轮王，或生于天界获得自在天、帝释天等天王的果位。

在修行时，我们要把自己放在低位，把别人看得很重。来了一个乞丐的话，应像米拉日巴尊者所说：“当取出口中之食而作布施。”在饭馆里吃饭时，把最好吃的东西给乞丐一块，这才是真实作布施的行为。但是很多人非常吝啬，害怕把东西给了别人，自己享受什么，所以就舍不得布施。

吝啬的人可麻烦了，吃饭的时候也不掏钱。我听说有两个吝啬的人，吃饭时都认为对方掏钱，一直等等等，不愿意出钱。如果特别悭吝、不愿意布施，这是堕落饿鬼道的主因。以前莎士比亚描写过夏洛克，巴尔扎克描写过葛朗台，欧洲文学史上有四大吝啬鬼，被刻画得栩栩如生、特别吝啬，一点点都舍不得享用，假如我们也变成葛朗台的话，那是非常可悲的。古代有个人特别吝啬，临死时盯着油灯的两根灯芯，死不下去，他小妾告诉众人：“我知道老爷在想什么。”然后把灯芯取了一根，他就安心地咽气了。之所以如此，是因为他害怕油用得太多。

作为大乘佛教徒，倘若也是这样吝啬，对生生世世都不利。佛陀时代有个人特别吝啬，




口口声声说“给我”，从来没有说过“我不要”。一次有人供养佛陀拉达水果，他见后立即飞跑过来说：“给我、给我！”佛陀说：“你先说‘我不要’，我再给你。”他迫不及待地照说了，给孤独长者见状，劝他不要接受施主供养佛的食物，给了他五百嘎夏巴作为交换。后来佛陀说：“我今日让他说一句‘我不要’，待山王如来出世时，他将以此善根得到解脱。”

所以我们一生中应该种下一个善缘，有些大老板、有钱人，钱多得不得了，但让他上供下施作功德的话，一点都舍不得。我遇到过一些人，钱是非常非常多，但自己舍不得用，也不布施给别人，一直包着、藏着，这种行为将来定会堕入恶趣，感受饿鬼的果报。反过来说，假如有一些资财受用，就马上布施给众生，而放弃自己享用，如同母亲一样，自己舍不得用，全部都留给孩子，那这个功德非常大。佛陀在经中说：“若能行布施，菩提不难得。”如果真能行持布施，菩提果位也不是很难得。

释尊的公案中记载，他在因地当梵施国王时，他的国家有 12 年旱灾，国库里的粮食都布施了，只剩下 3 斗给国王自己享用。（具体数目，各个历史的说法不同。）后来有一位独觉来乞食，国王对他生起很大的信心，心想：“如果我自己

享用了，给独觉供养什么？”便将仅有的食品全部供养给独觉。以此发心力和独觉的加持力，顿时天降珍宝雨，解除了饥荒，使人们摆脱了困境，国家繁荣昌盛。

哪怕是一个小小的布施，以菩提心来摄持的话，不管你是什么身份，功德也非常非常大。你们还记得吧，米拉日巴尊者和惹琼巴在康区时，因为惹琼巴相貌端严，当地的姑娘们都愿意供养他。惹琼巴的处境非常尴尬，觉得上师功德那么大，却没有人供养，反而东西堆到自己身上，如果继续留在上师身边，对他老人家纳受供养成了障碍，因此一定要离开上师。米拉日巴不同意，一再挽留他，拉着他的衣服告诉他不要走，可是他挣脱了。（惹琼巴的性格，从传记中也看得出来，是比较刚强难化的那种人。）尊者说：“你现在违背了上师的教言，以后肯定会遭受违缘的。”

后来他到了拉萨，确实出现违缘，还俗与一个拉萨姑娘成家了。二人生活极为贫困，姑娘有一颗珍贵的松耳石交给惹琼巴保管，她天天到外面去“打工”。一日，米拉日巴尊者想知道惹琼巴在做什么，就幻化成乞丐去看望他。（其实作为上师，就算弟子还俗了、离开了，有时候也会想他的。）正巧妻子出去了，惹琼巴见乞丐可怜

兮兮的，不知是上师的化身，对之生起了大悲心，家里无他物可施，就把那颗松耳石施给他了。当时米拉日巴心想：“我的这个弟子虽然身体还俗了，但是悲心没有退失。”

阿吉拉[5]回来后不见松石，与惹琼巴大闹了一场，（现在人吵架不需要说太多，一句“你很穷”就可以离婚。前段时间藏地有两个人，刚刚结婚，马上要离婚，为什么呢？很多“专家”分析，只因为一句话——“你家很穷！”可能他们吵架时，阿吉拉也说：“你惹琼巴很穷，乞丐来到这里，凭什么把我的松石给他？”）为此惹琼巴生起了极大的厌离心，重新跑回上师身边。

当时，米拉日巴尊者准备给弟子灌大顶，要求每个弟子必须供养一个珍贵的财物，没有供养不许参加灌顶。惹琼巴很苦恼：“我原来财富非常多的时候，上师从来没向我要过供养，而今天什么东西都没有，上师却偏偏要我供养，现在怎么办哪？”正当他痛苦不堪之时，尊者从曼茶盘里拿了一块松石说：“如果像惹琼巴这样供养的话就可以。你们看，惹琼巴供养了这么好的松石！”惹琼巴恍然大悟，对上师生起了不共的信心。灌顶后，尊者让他马上返回拉萨，跟那个姑娘在一起。惹琼巴很不愿意，他在一

[5] 阿吉拉：拉萨人对姑娘的称呼。

支道歌中唱道："我原来不愿意呆在上师身边时，上师非要我呆在身边；我现在愿意呆在上师身边时，上师又不让我呆在身边。"据说他去拉萨以后，把那个姑娘也度化了。可见，有些人即使身体还俗了，大悲心也不会舍弃，愿意给众生作布施。

智悲光尊者的大弟子无畏盔甲，来到藏地时因违缘也还了俗。很多人不知其密意而作各种诽谤，但他以在家人的形象，度众事业也非常广大。其实真正有无伪的大悲菩提心的话，纵然还俗了也能够利益众生。不管处境怎么样，只要能利益他众作布施，这就是菩萨的行为。

子二（果之差别）分三：一、分别宣说；二、摄义；三、以实例说明。

丑一、分别宣说（害自己与害他众之间的功过差别）：

> 为自而害他，将受地狱苦，
> 损己以利他，一切圆满成。

若为了自己的生活、地位、工作等而伤害众生，即生中肯定会感受不良的后果，来世也会堕入三恶趣；如果为了利益他众而损害自己，就像《释迦牟尼佛广传》中所说，一定会圆满一切利乐，暂时享受人天福报（利），究竟获得




声闻缘觉、菩萨、佛陀的三大解脱（乐）。

我们时时刻刻应该利益众生，否则获得人身也是白活。现在的社会特别乱，偷盗、抢劫等害众生的方法非常多，市场上尽是假冒伪劣产品来欺骗众生，商场上也是勾心斗角、狡诈虚伪，甚至工地上也是偷工减料，根本不顾人们的生命安全。很多人的心地特别坏，不交往的时候不知道，一交往以后，才发现原来跟我们佛教徒完全不同。这些人口头上说得特别漂亮，实际上都是藏着自己的利益，杀害众生或危害众生的现象非常多。

在所有的罪业当中，杀害众生是最严重的，佛陀在经中说："杀生入恶趣，受苦三涂毕。"杀生一定会堕入恶趣受苦，但现在许多人根本不知道，看见一个众生就想吃。前段时间，听说有些人到阿拉伯去旅游，那边有个著名的七星级宾馆，在海洋里面，要依靠潜艇在水里到那边去。光是去那边参观，就要50元美金。在水里过去的时候，看见各种颜色的鱼类，服务员就给旅客们介绍，说你喜欢哪一个，觉得哪一个好看，我们马上给你抓来吃。很多旅客就说："这个鱼很好看，我要吃这个！"然后他们马上潜水把它抓过来，烹调给他吃掉。一般来讲，那么好看的话，我们舍不得吃，但是他们

却觉得:“这个很好看，应该把它吃下去。”

人的这种行为，有时候连动物都不如。以前亚马逊河岸边有很多树虎，人们在砍伐树木时，发现所有的动物都逃离了，唯独树虎没有走。原来在一千棵树中，就有一两只树虎被粘在那里，于是其它树虎冒着生命危险喂它们，即使人们来了也不愿离去。[6]

还有南非沙漠里生活的沙龙兔，那里两年才下一次雨，每次下雨的时候，总有一只沙龙兔到处找水源。它不吃不喝，跑了几十公里找到水源后，为了赶时间，它会拼命地奔跑，返回去带上同类到那里。到了那里以后，带路的沙龙兔往往都累死了。[7]

动物尚且有这样的利他心，可是人类呢，看见一个众生就把它杀掉，前途肯定是黑暗的。《亲友书》中讲了四种前途——黑暗趋入黑暗、黑暗趋入光明、光明趋入光明、光明趋入黑暗，如果一味地贪著自利，必定要付出惨重的代价。因此，圆满利他非常重要，憨山大师说:“人既

[6] 多少年后，树虎还是灭绝了。因为它的皮毛非常昂贵，于是人们先将一只树虎固定在树上，等其它树虎前来喂食。 就这样，善良的树虎纷纷落入猎人的圈套。

[7] 人类利用沙龙兔的这一特点，故意设置假水源，引诱它们的到来。当大批的沙龙兔到达后，因为无水，又累又渴而死去， 捕猎者不费吹灰之力地把它们装入口袋。

重其生，物亦爱其命，放生合天心，放生顺佛令。”人类既然喜欢自己长寿，那么所有的动物也是如此，放生可以增上大自然的和谐、世间的吉祥快乐，这样做的话，诸佛菩萨也会生起欢喜心的。所以我们应尽量地帮助众生、利益众生，这样的人，在任何道场中都可以圆满一切功德。

欲求自高者，卑愚堕恶趣，
回此举荐他，受敬上善道。

这里是讲自己的位置和他人的位置在高低方面的差别。如果只求自己高高在上，凌驾于他人，那么来世一定会变成卑劣之人，甚至堕落恶趣。反之，假如将高位让与他人，自己情愿居于卑位，那么，乃至生生世世都会在人天善趣中备受恭敬。

只求自己凌驾于他人之上的人，来世定会沦为种姓低贱、相貌丑陋、愚笨之辈，甚至堕入恶趣长期受苦。反过来说，若把自己的高位、财富、名声推之于人，那么生生世世都不会受人欺负。这一点，前面也引用过一个教证说:“以慢增上故，愚痴堕恶趣。”博朵瓦尊者也说:“修持大乘佛法的人，一定要遣除傲慢，居于卑位。世界上没有像阿底峡尊者那样了不起的人了，但他也对所有的众生一视同仁，甚至看

到野狗时，都以慈悲的目光来对待。”

然而现在很多人恐怕不是这样，尤其是稍微有点官职、财产、才华时，特别目中无人，对所有的人都看不惯、看不起，这是不合理的。在座的法师也好，居士也罢，每个人的业力不同，才华、智慧、财产、能力等方面，可能是有高低之别，但自己应该谦虚恭敬地看待别人，如果很傲慢的话，那不是一个修行人。

《史记》有个故事说，齐国的宰相晏子有一个车夫，这个车夫相貌堂堂、身材魁梧，整天给宰相驾车很风光。大家都知道，晏子的个子可能像邓小平一样，矮矮的，相貌也不是那么出众，天天坐在后面的车棚里，谁也看不见，而那个车夫始终坐在前面，觉得自己很了不起，所以非常傲慢。

有一次车夫回家，看见夫人收拾东西要回娘家。他很疑惑地问为什么，夫人说：“我觉得和你在一起特别丢人，很耻辱！”“我现在给齐宰相‘开车’，你不觉得光荣吗？”“你一点学问都没有，却傲气冲天、趾高气扬，宰相有那么好的修养和学问，但一点也不炫耀自己。令人遗憾的是，你整天跟那么好的人在一起，却越来越傲慢，根本得不到任何学问和功德。”后来他们吵了半天，结果夫人也没有回去。（很多

夫人只不过是准备而已，真让她回去的话，她也去不了。让她不要去，她就非要去。“去去去，你去娘家吧。”“嗯，我考虑考虑，不去啦！”）

现在很多人稍有一点佛教知识或世间知识，自己就非常傲慢。我经常特别害怕，不知道自己是不是很傲慢，大家对我看法怎么样，我觉得自己没什么了不起的，来到这里也没做什么利益众生的事情。许多真正有学问、非常了不起的大德，一点都不傲慢，但现在什么学问都没有的有些领导，傲慢全部挂在脸上。所以作为佛教徒，应该尽量不要傲慢，这样的话，做事情对众生有利，自己的功德也可以增上。

为己役他者，终遭仆役苦，
劳自以利他，当封王侯爵。

如果为了自己而役使他人，总有一天会感受被奴役的苦果；如果为了利益他众而自己劳作，即生定能获得殊胜的官爵地位，不受役使之苦。

大家应该观察自己，假如生活能自理，就不要天天靠别人，把别人当奴仆。以前耶输陀罗胎怀罗睺罗时，受了六年的怀胎之苦，原因就是她在前世曾役使别人提过一桶水[8]。所以

[8] 虽然说法不同，但有些经典是这样说的，堪布根霍的讲义也是这样讲的。

说，平时生活能自理的话，尽量不要麻烦别人。格玛旺波·丹增诺若随身不带任何侍者，58 岁前一直是自己烧茶做饭。但如果身体实在不行或者有些特殊情况，那让别人照顾也是可以的。

现在有些居士家里有佣人、保姆，但对这些人一点都不好，把他看作是很下劣的人，甚至称呼也是“佣人”，这样是不合理的。那天我们在学校里面，有个人说：“扫地的人，你算了没有？”另一个佛教徒说：“不能说扫地的人，应该叫生活老师。”后来我非常赞叹，对人的称呼应该有种恭敬。比如在盲人面前，叫他“残疾人”的话，他心里会特别难受，所以称呼别人时应该有一种尊重。否则，即生中你成了他的老板，随随便便下命令：“你给我扫地，你给我做事情。”下世很可能变成他的下属，对他唯命是从。因果循环非常可笑也非常可怕，这一点大家务必要注意。

《现代因果实录》里讲了一个事情，我觉得非常好。作者到国外旅游时，他朋友邀请他到某地有名的娱乐园观光。娱乐园门口有一辆古典式的豪华马车，有一匹纯白色的马，体态非常健美，沿着固定路线拉游客，饱览迷人的风光。作者早上去的时候，看见马的精神非常不错，到了黄昏时，见它依旧在拉送游客，此

时的它已没有了神采，耷拉着脑袋，显得疲惫不堪。当时他算了一下，从早晨到现在至少十二个小时了，看它累的那个样子，他不由地想：“这匹马前世究竟种了什么因，生得这么俊美，却在此整天地拉游客，难道它前生会欠下那么多人的债吗？”（我去年在昆明时，也看到很多马车，当时就想：“虽然游览花园里很快乐，但这些马被车夫用鞭子狠狠地抽，特别残忍。不知道这马的前世是什么？也许它是车夫，车夫是马，这辈子又恰好调过来了。”）

作者对马生起极大的悲心，回国后特地为此事请教妙法老和尚，（大家也清楚，妙法老和尚并不是随便说神通的，但有时候看到有些事情后，为了教化后人，也会通过宿命通说出来。）老和尚说：“这匹马过去世曾经是一个白人奴隶主，在他的庄园里有一百多黑人奴隶为他工作，受尽了他的欺凌压榨。他死后堕入地狱受报，地狱报尽，现在又沦为旁生。他罪孽深重，不知还要当牛做马多少次，就是将来转生为人，也是贫穷卑下，苦不堪言。”

业因果真的非常可怕，有些人可能问，为什么现在看不见？其实现在肯定看不见——农民在春天播种时，肯定看不见它的苗芽，但因果终究是不虚的，早晚都会成熟它的果报。有

些人抱怨自己善事做得越多，生意越不顺利，越来越吃亏。实际上并不是这样的，这相当于农民正在播种时，说自己没有收获，越来越贫穷一样。即生的贫穷、快乐，跟前世的种子有关，下世的苦乐跟即生的种子有关。当然遇到特殊的对境时，有可能上半年造业，下半年就感受，但总的来讲，业因果丝毫也不虚。

因此，在修持佛法的时候，大家应尽量帮助他人，为他人考虑。以前我讲过尧舜的公案，只有做什么事都身先士卒，宁肯自己受苦受累也要让别人减少劳累，才会获得真正的快乐。前段时间，智悲学校需要两个打工的人，我就安排了两个。他们是我的亲戚，一个利他心特别重，一个自私心特别强，他们都非要到那边打工，我就把他们派去了，心想一个人可能呆的时间长，一个人呆的时间不会长。结果没到十五天，所有的老师和管理人员都说，那个利他心比较重的人很好，一定要留下来继续发心；而另一个人，人人都说："不要不要，他很懒惰，自私自利心太强！"跟我的想法完全吻合。没有利他心的人，在哪个场合都跟别人合不拢，因而居士也好，出家人也好，有一颗利他心的话，做什么事情都方便，否则你显再大的神通神变也不会长久的。








第一百三十九节课

现在讲自他相换里面，果之差别中的摄义。

丑二、摄义：

所有世间乐，悉从利他生，
一切世间苦，咸由自利成。

分析了地位的高低、损害自他的功过等之后，总而言之，世间所有的安乐，全部是从利他产生，世间中所有的痛苦，都是从利益自己而形成。

世间上有大大小小的快乐，比如说遇到欢喜的对境，丰衣足食、样样齐全、所求如愿，乃至夏天有一丝凉风、冬天有一缕阳光，从微不足道的快乐至佛菩萨、声闻缘觉的无漏快乐，肯定是有因有缘，并不是平白无故出现的。那它来源于什么呢？来源于我们在漫长的轮回中帮助过众生、利益过众生，从发心方面发了善心，行为上面也真正去做过。以这样的因缘，产生了大大小小的快乐，这就像妙药的种子产生妙药的茎叶花果一样，它是一种自然规律。同样，我们所感受的一切痛苦，比如身体的痛苦、心理的创伤、情绪的不安等，也不是无缘无故产生的，而是无始以来自己对自己强烈耽



著，从这样的因缘里面产生的，就像毒药的种子产生的茎果全是毒药，不可能产生妙药一样。

明白这个道理后，我们应当学会正视苦乐，如果今天很快乐，身体没什么病，心里很舒服，吃得也不错，那都是从利益他人的善法而生的。我昨天觉得很快乐，但今天早上头痛，假如我是个很好的修行人，就应该想："昨天的快乐，是我曾帮助过众生这个因缘产生的，今天头痛牙痛、心里不舒服，全身都有点痛，是我以自私自利心害过众生所导致的。"若能懂得这种因缘，那它的价值无法用金钱来衡量。

你们学得不一定很多，但是务必要踏实。学一个颂词或一个教义，就要把它牢牢记在心里。以前噶当派有个大德，他记不住《入行论》的所有偈颂，就专门记一个偈颂，一辈子修持的是这个法，给别人弘扬的也是这个法。他对其他法门和其他教言不是特别懂，只懂一个偈颂，后来在他的一生中，弘法利生的事业非常广大。

现在世间熙熙攘攘的众生、来来往往的行人那么多，如果一个人能记住哪怕一个颂词，自己行持，给别人也宣讲，这样的话，功德非常大。当然，记住《入行论》所有的颂词，对其内容通达无障，并且《入行论》不离开你身

体，就更不用说了，这是大菩萨的境界。华智仁波切的传记中说，有个弟子想见华智仁波切，但被华智仁波切拒绝了。侍者问他为什么不见，他说："我又没有特殊的境界，也没什么好看的，见了有什么用呢？"侍者有点怀疑说："您真的没有任何境界？"华智仁波切笑笑，"不过也有一点。""是什么？""《入行论》从来没离开过我身体，这就是我的境界。"

在座的道友中，如果不离开《入行论》，经常以这里的教言要求自己、衡量自己，功德应该很大，作用也会非常大。现在东北和南方很多居士传出这样的话：没有学《入行论》或者学得不踏实的个别居士，脾气不好，经常对道友生嗔心，做些不如法的事情，大家都说这是他不听《入行论》的后果。所以，一个人真能学好这部论典的话，性格、行为以及思想会有天翻地覆的变化。藏传佛教寺院的出家人都觉得，学了这部论典和没有学之间有天壤之别。

当然，我口口声声在这里说，有时候扪心自问，的的确确非常惭愧。这里所讲的教言，自己并没有身体力行，不要说诸佛菩萨的境界，就连凡夫人的利他心也没有。但幸运的是，即生遇到这么殊胜的佛法，我在道理上是明白的，如果道理上明白了，我们也是诸佛菩萨的追循



者，肯定会精勤努力的。

佛陀的所作所为全都是利他，月称论师说："具智慧世尊，一切身语意，无有为自利，唯行利他众。"对我而言，现在所作所为都是利益众生，的确是做不到，但也没有像世间人那样特别地求名求财。只是每天有很多小的分别念，认为自己的事业成功很好，别人的事业和自己的事业比起来，好像更重视自己的事业，有很多自私自利的心。

其实这些自私自利的心是痛苦之根，没有断除的话，很难以获得解脱。法王如意宝的《忠言心之明点》讲得非常殊胜[9]，跟这里的颂词基本上吻合，中云："自欲乐生三界苦，利他心生诸善乐，故随人天之导师，应发无上菩提心。"三界的一切痛苦，都是希求自己快乐产生的，暂时和究竟的所有快乐，统统是利他所成的，因此，我们一定要追随人天导师释迦牟尼佛、文殊菩萨、传承上师等圣者的足迹，发起无上的菩提心，且永不退转。前段时间大家刚学了《佛子行》，里面也说："诸苦由求自乐生，圆满正觉利他成。"（你们应该能背诵吧？要背诵啊！

[9] 法王的《忠言心之明点》是《大圆满心性休息》的总集，《大圆满心性休息》所讲的一品，法王如意宝就用一个颂词归纳了。当时在五台山，法王用 23 分钟就写下来了。

今天能背的人举手……不行，过段时间全部要背。）所有的快乐是利他而成，所有的痛苦来源于利益自己，这个一定要深信不疑。

大家应该尽心尽力地帮助众生，如果一味地想着自己，根本不管他人，那跟旁生没有什么差别。《格言宝藏论》云："平时不为他人想，此人行为如牲畜。"平时根本不为别人想，日日夜夜追求自己的吃喝玩乐，这种人跟牦牛没什么差别。牦牛除了吃草喝水以外，帮助别人的想法是没有的。

作为一个人，一个修行人，尤其是一个大乘修行人，没有利他心的话，那是值得惭愧的。华智仁波切的教言中说："没有菩提心摄持的生起次第和圆满次第，不要说成为大乘，就连佛教也算不上。"从修行的角度讲，生起次第、圆满次第、大圆满是至高无上的密法，但如果没有利他的菩提心，不要说大乘佛教，就连是不是佛教也很难说。

所以修行千万不能变成学术上的研究。我接触过很多信佛的博士、博士生导师，还有专门攻读宗教的博士，他们一直潜心研究藏传佛教到底怎么说的、密宗到底怎么说的，每天拿着电脑笔记本，逢人就问这个原理是什么、来源如何，可是并没有真正的利他心，也没有发



愿要成佛度众生。以前法王去美国时，我遇到一些博士，他们一点信心都没有，在释迦牟尼佛的佛像上跨来跨去，但口里说的是密宗大圆满，尤其是生圆次第的脉络是什么样的，风脉明点是什么样的。他们看了很多很多书，也比较懂，有时候甚至超过我们，一个人的身上有多少脉，每个脉的脉轮怎么样形成的，这些过程他们讲得非常不错。但是心里没有信心、没有悲心，只是把佛教当作研究，相当于国外有些人一辈子拿着照相机拍动物，从小到老一直做这样的事。虽然他的对境是密法、是大乘佛教，但没有信心的话，完全与佛教背道而驰。

作为凡夫人，尤其是末法时代的凡夫人，尽管根基有一定的限制，可是不管学到什么法，都要想到众生。哪怕是身上感受一点痛苦，也要想到："这是我无始以来害众生的果报现前，活该！"今生中享受大大小小的安乐，都要想到"这是上师诸佛菩萨的加持"或者"这是我曾经利益众生的果报"。明白了因果道理以后，你生生世世都不会害众生，行为一定会逐渐如理如法的。

总之，大家在学习论典的时候，不要变成口头禅，不要成为哲学研究，否则对自己解脱毫无意义。甚至以那种智慧来看待佛教的内在

修行时，自己很容易产生邪见，给别人宣说也有极大罪过。

丑三、以实例说明：

> 何需更繁叙？凡愚求自利，
> 牟尼唯利他，且观此二别。

利他和利己产生苦乐之理，不用花费口舌笔墨作长篇大论，只要以浅显易懂的实例就可以说明。看看世间，自古以来的愚笨众生，一味希求自己的利益，为了吃喝、衣食、感情不断地忙碌，结果不但没有达到目标，反而永远沉溺在三界轮回的苦海中，非常可怜。无始以来是这样，现在仍有无数的凡夫前赴后继，今后还要在轮回中受苦，永无止境。反过来说，我等大师释迦牟尼佛因地时发心要利益众生，从此之后身体力行，确确实实在做。因为这个发心，他生生世世都成为利益众生者，不管是变成什么，国王也好、乞丐也好，或者动物里的鹿王、猴王、骏马，利他心一直没有舍弃过。

我们一定要发这个誓言，有了这样坚定的誓言，轮回就可以告一段落。从前在轮回中一直漂泊到现在，现在以这个为界限，这一辈子开始发心，虽然自己是具一切烦恼的凡夫，但心的力量非常强，以后阿赖耶上的种子会苏醒

的。华智仁波切说："宁玛巴一些大德的教言讲过，身语的善根不重要，心的善根最重要。"释尊正因为有了心的善根，哪怕是变成飞禽走兽，善良的本性也不会舍弃，对周围的众生都有一颗善心。所以从今天开始，我们也这样发愿的话，生生世世这种善根都不会退的。

从前有善义、恶义两位王子（善义是释尊的因地），善义的心态跟恶义完全不同。还有佛陀曾转生为美丽的九色鹿王，一天它正在恒河边悠闲地散步，突然听到河里传来凄惨的呼救声，一个人就要被激流卷走了。九色鹿王见此，奋不顾身地跳进河里，把那人救了上来。那人叫调达，得救后非常感激鹿王的救命之恩，鹿王说："你不用谢我，如果真想报答我，不要跟别人透露我的行踪，就是对我的一种报恩。"调达当即发誓："如果我出卖您，就叫我浑身长满烂疮，嘴里散发出恶臭。"后来，国王的王妃梦见九色鹿王，为了得到它，国王重金悬赏求鹿。调达见利忘义，向国王告密，并引人捕捉鹿王。最后正如他所发誓的那样，身上长满了烂疮，嘴里散发着恶臭，国王和眷属都觉得他忘恩负义，非常唾弃他。因此如果内心善良，即使变成了愚昧的动物，善心的本质也不会改变。

这些道理，希望大家不要停在口头上，不

然的话，修行是不可能成功的。也不要是为了一些纪律，现在有个别听课的人，居士也有，出家人也有，星期六和星期天集中时，就是害怕不去的话，到时候得不到法本，被菩提学会开除了。但去了以后也是三心二意，没有好好地学。这种现象不好。你要去的时候应该先发心，为了利益一切众生而去，到了那里以后，应该认认真真地听课，所有的内容不懂的话，再怎么笨，一个偈颂也可以弄明白。

在座各位一定要注意，听法不要变成像公务员上班一样，到了钟点就拿着包去听课，下课后就回来了。听法应该有种利益众生的心，时时刻刻想到利益众生。这也是大慈大悲佛陀的发心，正因为这样的发心，最后他得到的快乐，是无漏的快乐、如海的快乐。而凡夫人自私自利地希求快乐，结果不但得不到快乐，反而在轮回中遭受极大痛苦。弥勒菩萨在《经庄严论》中说："世间求自乐，不乐恒极苦；菩萨勤乐他，二利成上乐。"凡夫人希求自己的快乐，可是不但得不到，反而在轮回中特别痛苦；发了大乘心的菩萨，没有想过自己的快乐，只是精勤地利益众生，最终众生得到很大的帮助，自己也超离轮回，获得了成就。

这种现象，从现在领导的行为中也看得出

来，有些领导自私自利特别强，一味地贪污，想谋取更高的位置，结果就被单位开除了；有些领导无私地奉献自己，只要有机会利益众生，自己怎么样都可以，最后他的位置越来越高。所以，我们一定要懂得利害关系。《宝鬘论》中这方面的教言比较多，利他的功德、害他的危害这两个必须要搞清楚，若能辨明利害的话，自己肯定会利益众生的。龙猛菩萨在《菩提心释》中云："利害出生故，如是分析已，彼等一刹那，岂贪自利益？"倘若懂得了利益众生的功德、伤害众生的过患，菩萨一刹那也不会贪执自利而损害众生，一定会想到哪些对众生最有利。就像有些人搞生意一样，明白什么途径最赚钱、什么方法最亏本后，定会选择一条最好的路。

所以大家应该通过闻思，明白大乘佛法的要义和精华。我们对大乘佛教和五部大论，跟现在有些出家人相比，还算是比较精通的，这可能是傲慢心，不太好。在藏地来说，我们不敢说是智者，因为藏地出家人的水平普遍较高，但与汉地有些寺院的出家人比起来，自己真的觉得精通佛理方面还不错，但修行方面的的确确很差。

不管是藏地、汉地任何一个修行人，对关

键问题还是要掌握。尤其是汉传佛教的出家人，一定要强调闻思。《入行论》讲完五本以后，最近作了一个考试，但考试结果发现，汉地佛学院和出家人在学习经论方面，普遍不是特别令人满意，跟居士比较起来，有时候居士远远超过出家人，都不好意思把成绩公布出来。出家人你舍弃一切世间琐事，整天在寺院里研究佛法，为什么不好好地闻思修行？每天接待，每天开会，每天搞乱七八糟的世间法有什么用呢？相比之下，在家人在处理家庭单位琐事的同时，学得非常好，有时候看起来很感人，他们的有些境界想法相当不错。反而我们出家人，有时候成了佛教的败类一样，连基本的道理都不懂，这样的话，剃光头、穿袈裟对佛法是争光还是有害？大家应该好好想想。

汉传佛教的寺院一定要强调闻思，否则在有些在家人面前，自己也会不好意思。包括我们学院的出家人都给我说过，以后出去有点害怕，外面居士学得特别好，很多问题问起来时，不好回答。因为我们这边的精力主要放在比较深的中观、因明上，《入菩萨行论》、《菩提道次第广论》比较好懂，有些道友可能没有专一。结果一出去以后，一大堆居士问这个问题、问那个问题，有些出家人就：“嗯，我不在这里了，



明天马上买机票到什么城市去。”为什么去？要跑。

真的，出家人还是要闻思，弘法利生者就是出家人，而且出家人有时间、有精力。在家人要忙碌自己的琐事，家里的孩子、许多事情不照顾也不行。现在有些人对自己的家庭很生反感：“我不成家多好啊！这个孩子没生多好啊！我多讨厌我的丈夫和我的孩子啊！”但因缘已经把你系在这上面了，这辈子只有发个善愿，除此之外也没办法。我以前说过，也没有必要非出家不可，但要把学习佛法放在最重要的位置上。

这里讲得很清楚，看看诸佛菩萨怎么做的，我们凡夫人怎么做的，假如还这样继续下去，吃亏的只有自己。

癸四（自他不相换之过患）分二：一、真实宣说；二、教诫断除彼因。

子一（真实宣说）分三：一、未见之过患；二、可见之过患；三、摄义。

丑一、未见之过患（虽然现在看不见果报，但没有修自他交换的过失相当大）：

若不以自乐，真实换他苦，
非仅不成佛，生死亦无乐。

如果不能以自身的安乐，真实相换别人的

痛苦，那么不但获得断证圆满的佛果是天方夜谭，在生死轮回中也不会有善趣的快乐。

巧妇难为无米之炊，没有因的话，果是不可能产生的。那么成佛的唯一因是什么？就是精勤利他的菩提心，大悲心是菩提心的因，菩提心才是正等觉的因。《普贤行愿品》云：“因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。”这么一个过程，大家要搞明白。菩提心在成佛的过程中，是唯一的、根本的因，谁的相续中没有大悲心、菩提心，再说自己有如何如何的境界，恐怕也是外道的境界，不是真正的成佛之因。

没有好好修自他交换的话，不要说成佛了，甚至在生死轮回中也不会有快乐，为什么？前面也讲了，一切快乐的来源就是利他，如果没有利他心，怎么会获得人天快乐呢？来世虽然现在眼睛看不见、耳朵听不到，但一定要相信这个自然规律，假如没有修利他心，未来的佛果根本得不到。有些人想：“我上师非常了不起，上师一加持，嘣——，我马上就成佛了。”你又不是气球，怎么可能呢？有些人想得太简单了，成佛并不是“嘣——”，马上就开花结果了，它需要一种因缘，没有的话，肯定没办法。

当然，你不想利益自己、不想利益他众，

就另当别论了，如果要真的利益自他，菩提心是不可缺少的。《菩提心释》云：“未持菩提心，永世不见佛，轮回利自他，亦无其余法。”在茫茫无际的轮回生涯中，想利益自己、利益他众，必须要一颗菩提心，如果没有菩提心，修气功或者搞些乱七八糟的功法，是不可能如愿以偿的。

大家要深深了解到菩提心的重要性，这是藏传佛教很多大德最精华的修行。以前我在《旅途脚印》中讲过嘎秋喇嘛，他曾给学院全体僧众灌过顶，是非常了不起的修行人。他于2000年圆寂，接近圆寂的前一两天，他给眷属们讲述了自己一生的经历，并说：“我从小到现在，既处过卑地，也居过高位。现在死到临头，一切都没有用处，只有以自他相换的菩提心迎接死亡。”

我看过他的传记，确实很感人。在文革期间，准备批斗他时，他就事先发愿：“我今天要为度化一切众生而修忍辱，众生的痛苦由我来代受。”会场上有很多野蛮人对他拳打脚踢时，他不生一丝记恨，尽量安住于空性当中。批斗结束之后，有时间的话，他就默默地念《普贤行愿品》，将一切功德回向给以批斗他的人为主的一切众生。有时候念不完就被拽出去了，他

就心里默默地回向："今天我幸好没有对任何人生嗔心，以此善根回向一切众生。"后来政策开放时他也说过，在那个时候，他的修行应该是很不错的。有些人平时跟道友交往时，为了一点蝇头小利，就吵得不可开交，这种行为真的非常可笑。要利他的话，必须以生命和身体为代价，并不是讲各种条件、各种原因。

藏传佛教的很多大德一辈子就是修自他交换，最后离开人间的时候，也是以此作为自己最主要的修行。不仅是高僧大德，一般的修行人也有这种情况。以前有个觉姆叫华措，法王在世时，她经常打扫我们的经堂。后来她生病了，病得很严重，临死的时候，她一直在发愿："我今天痛得特别厉害，但愿所有众生的痛苦加在我的身上，以减轻他们的痛苦。"一边这样说，一边离开了人世。

法王如意宝得知这个消息之后，有一次课堂上也说过："没想到她有这么高的境界，她也不是法师，只是一般的出家人，平时给僧众做点善事而已。"后来法王跟嘎多堪布开玩笑："你有时候认为女众修行不好、境界不高，你看华措圆寂时怎么样修自他交换的。你作为一个戒律法师，天天传戒，天天讲大乘菩提心，但是你圆寂的时候，会不会也这样修持自他交换？"



当时一边是开玩笑，一边也是提醒我们身边的人。有时候自己认为是法师，精通显宗密宗的教法，但连这一点境界都没有的话，确实非常惭愧。所以大家在临死时，或者遇到违缘时，一定不能忘记修自他交换的菩提心。

菩提心是最根本的修行，任何时候都不能忘，也不能放弃。华智仁波切在竹钦时，有个大磐石，他说："这个大磐石是我菩提心的纪念品，每当看到它，我就会想起菩提心。"你们也有些乱七八糟的世间纪念品，以前自己最执著的，可以全部扔到大海里，现在唯一的纪念品就是要菩提心的纪念品。菩提心的纪念品依靠什么能提醒你，自己应该想一想。现在的在家人大多数都离不开手机，可不可以把手机当作菩提心的纪念品？出家人的话，每天拿着的包或者什么，都可以当作菩提心的纪念品。反正每天看见这个东西时，就要想到菩提心，想到利益众生。

如果能像华智仁波切那样，我们做任何事情都可以马上想起菩提心。否则，自己平时认为自己还可以，然而遇到死亡的恐怖或暂时的违缘时，菩提心马上就荡然无存了。我有时候遇到一些难以对治的对境，那个时候菩提心就不知道跑到哪儿去了，过一会儿想起自己发过

菩提心，觉得非常惭愧。很多道友可能也有这种感觉。因此，没有修自他交换菩提心的话，获得成就是非常困难的。虽然现在看不见她的果报，但只要尽心地修持，绝对会功不唐捐。

丑二、可见之过患：

> 后世且莫论，今生不为仆，
> 雇主不予酬，难成现世利。

前面讲了菩提心的后世果报有不可估量的功德和利益，那么这个颂词中，暂且不论这些道理，因为这些对现在的世间人讲多了，他们反而生厌烦心，起不到什么作用。世间人只注重眼前的衣食住行，而对后世的深奥道理，因为看不见、听不见，所以他们嗤之以鼻。因此暂时不谈来世果报如何，只是拿主人和仆人的关系来比喻利他的重要性。

有些人没有吃的穿的，就到一些单位去打工，做事情。（仆人不一定非要扫地，其实为别人做事情，就是仆人。我们是众生的仆人，现在的领导、公务员常说自己是人民的公仆，是人民公仆的话，换一种方式为人民服务不太好。）他为什么给别人打工呢？就是为了自己谋求一点利益，不然不会无缘无故给别人做事的。但是仆人要有利他心，这个很重要。作为主人的话，找一些人在下面做事，实际上就是想自己事业成功，要达到这




个目的，也应该有利他心。

没有利他心会有什么损害呢？如果仆人一味地想着钱，根本不顾主人的事业，那他在工作中很可能偷盗，或者以狡诈的行为来骗取利益，结果一旦被发现，他自己的饭碗也丢了。作为主人的话，有些主人很吝啬，一直想着事情做圆满，却不愿意给别人支付薪水，用轻视的目光来对待他，这样之后，工人不可能愿意为你付出一切，到了一定的时候，他可能会做些手脚，最后主人的事业也不能成功。从两方面来看，假如主人没有利他心，自己的事业不能圆满；假如仆人没有利他心，自己的温饱不能解决。所以，我们应该了解利他心的重要性。

有时候我去汉地的城市，每到机场就喜欢看书，在那里买书。买书的时候，有一大堆书是讲企业家怎么搞企业、老板怎么对待下属、下属怎么应付老板……其实只讲一个就可以了，就是要互相负责任、互相帮助。如果仆人不仅是赚钱，还要帮助老板，对他负责任，老板也想“下面的人全是依靠我的，我应该尽量帮助他”，彼此都会有圆满的结果。

我认识一个人，真的非常好。她办一个厂，并不完全是为了赚钱，而是看到很多下岗的人很可怜，就给他们找一条出路，让他们有饭吃，

对他们的工资待遇等方面，也比其他厂的工人高，这样之后效益自然而然增上。她不是一味想赚钱，一方面是帮助别人，一方面也是得一点生活资本。但那些人也毕竟是人，大家都知道："老板对我们如是慈悲，别的地方没有这么好的待遇，我们应该一心一意地做。"因此即使她不在厂，他们还是很自觉地工作。

现在的社会就是缺少利他心，如果没有这颗心，就不可能有真正的幸福快乐。古人云："积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃。"行善积德、心地善良的人，处处都会有快乐，所以我们对身边的每一个众生，甚至一草一木，都要以利他心来对待。倘若有了利他心，即使修行没有很高的境界，但也是菩萨的行为。

以前喜马拉雅山有许多修行人，有个老喇嘛和道友在那里修行了很长时间。老喇嘛打坐的岩石前面有一清澈的湖泊，每天有很多小虫掉进去，老喇嘛一见这种情景，就支撑起衰老的身躯，马上去把这些小生命救起来，放在安全的地方。日复一日，他不断地这样，根本没有修行的时间。

老喇嘛天天晃来晃去，终于有一天，他的道友看不下去了。

一个年轻人关心地说："你不要天天救小

虫，还是打坐吧，如果你打坐开悟了，就可以度化更多的众生。"

还有个年轻人说："你闭着眼睛，就看不见了。"

另有一个人说："你应该到别的地方去，这样对你修行好一点。"

老喇嘛听完他们的劝告后，说："我已经发菩提心了，实在无法眼睁睁地看着这些众生被水淹死。你们说得虽然有道理，但是我想，不救一虫，何以救天下？"

这句话真的特别感人，连一个小虫都不救的话，声称要救天下的众生，恐怕是不现实的。不管你闭着眼睛也好，到别处去也罢，或者口口声声说证悟以后度化天边无际的众生，这些都是一种空话。"不救一虫，何以救天下？"这个大家一定要记住，平时在路上看见一只小虫，或者有人找不到路了，问你某某地方在哪里，不要像有些道友那样——"不知道！你自己去找吧！"这样的行为不是特别如法，应该有个温和的态度。

当然，指路也要掌握分寸。在我们这里，有些人出家了，家里人来抓他时，跟你打听某某师父在不在，"在在在，你跟着我吧。"这样是很危险的。以前我们这里有人想出家，她丈

夫跑过来了、他妻子跑过来了，巧言花语说："听说他没有钱，我是来送钱的。你看我钱包里装的钱，你可不可以帮我找到他？"有些人就发善心，把他送到门口上，结果把想出家的人拽回去了，那个时候就不是送钱的了。

因此，具体问题要具体分析。尤其是在学院当中，有些人出家后有一些违缘，这方面我们要看那个人的眼色，是来送钱的还是来抓他的，先研究一下该不该指路。如果无利无害，问你坛城宾馆在哪里，你就可以把他带过去，顺便把行李送上去，但是要找某某道友的话，你一定要问清楚，让他盖手印，开玩笑！

总之，做善事和做恶事有很大差别，佛经中云："从诸善业感安乐，得见无边诸佛土；从不善业感众苦，堕诸恶趣燃烧处。"行持善法能感受快乐，甚至现见诸佛菩萨的微妙境界；行持不善则感召一切不顺，来世堕入恶趣受无量燃烧之苦。这些现象，其实在今世也看得出来。



第一百四十节课

听讲的时候，大家不要忘记发心。做任何一件善事，修加行、放生、闻思等等，最初都要发菩提心，中间专心致志地行持善法，最后要作一个回向。串习了这样的大乘窍诀之后，无论做什么善事，都有非常大的功德。所以大家不要小看"三殊胜"，包括我们这里为僧众、为众生发心的有些道友，刚开始也一定要发心。

前两天，我在录像上看到了加拿大菩提学会的考试场面。考试的时候，很多地方设了摄控，看他们的表情，可能不知道自己被录下来了。很多人发完卷子之后，先是大概看了一下，接着是发心，合掌默默念了很长时间，然后就开始答试卷。完了之后，有相当一部分人闭着眼回向。

我当时确实很高兴，因为做一件善事，如果这样有头有尾，那就成了大乘佛法。大乘佛法的功德和利益，第一品已经讲过了，大家应该非常清楚。所以共同学习也好，私人修行也罢，三殊胜千万不能忘，假如凡事皆以三殊胜来摄持，功德无法以言语来描述。

丑三、摄义：



利他能成乐，否则乐尽失，
害他令受苦，愚者定遭殃。

前面讲了没有修自他交换的过失——今生遭受痛苦，来世也遭受痛苦，从两方面已经叙述了。反过来说，如果修持自他相换的菩提心，利益他众，今生来世有不可思议的利益和快乐。一切快乐是从利他而生，倘若从现在开始修自他交换，平时在生活中认认真真去行持，自然会带来许许多多的利益。

有些人可能想："自他交换不能修太多，不然别人的痛苦、病魔出现在我身上，那多可怕呀！我现在还没有这种胆量。"其实根本不用担心，因为菩提心的本体不会让众生受苦，只要这样修，获得成就非常快，自己身心也不会有痛苦。菩萨修一下自他相换，并不是病人就马上好了，自己马上倒下了。除了极个别的事例外，一般来讲不一定有，但这种力量和成就的作用相当大。

如果你能修的话，每天可以按规定的时间修持；如果没有这种条件，那随处随地都可以修。尤其是对菩提心稍有体验的人，不一定非要独自住在寂静的地方禅修，在人群中也可以修的。从阿底峡尊者的传记中看，尊者有时候转绕佛塔，有时候跟大家一起，自他交换的菩

提心一直在心里修持。所以你们上街买东西也好，上班跟人交往也好，出去逛花园也好，无论在什么场合中，都可以修这样的自他交换。

那怎么修呢？外面有那么多芸芸众生，看到他们快乐就随喜，看到他们痛苦就想："这个人很可怜，愿他的痛苦我来代受。"如果自己身体和心里感到快乐，马上想到："我吃得特别好，今天真是过年了，多舒服啊！这个快乐不应该消失了，应该回向给众生，让他们也快乐。"古代修行特别好的人，认为痛苦和快乐不能浪费了，应该要用上。怎么用上呢？当我遭受痛苦，甚至有感冒头痛的小苦时，马上想众生无始以来的痛苦让我代受；稍微有点快乐，比如冬天晒太阳很舒服，立即把这种舒服回向给众生。

当然，这种心态平时要修，没有修的话，生病了才开始修自他交换，那个时候的目的是为了自己，不是真的想代众生受苦。现在有些人听说修自他交换可以治病，就把它当作药来对待，平时快乐或痛苦时从来没修过，一旦得了绝症、癌症，就观想一下自他交换，翻开书来修一修。那你的目的很明显，就是想给自己治病，并不是要利益众生，这样的话，干脆不要修了，没有多大意义。

大家在快乐舒适的时候，要多串习菩提心，

菩提心是一切功德的来源，只要修的话，华智仁波切也说了，一定会生起菩提心的，这就是一种自然规律。凡夫人无始以来特别自私，因此先应该从理论上学习《入行论》等大乘论典，然后反反复复地下功夫，不然的话，菩提心不可能无缘无故在你相续中生起来。

我自己一点都不修，光在这里要求你们也不合理。我从来到学院之后，一直不断地在修菩提心，尽管有时候身体不好、有时候法务繁忙，以各种原因耽误得很多，但始终把修行的重点放在大圆满和菩提心这两方面。以前一直精进地在修，以后也会如此，如果能真正生起菩提心，这在有生之年是最难得的。我对这方面兴趣非常大，也有一定的信心。

希望各位在菩提心上也要下一番功夫，平时通过各种方式来修，或以坐禅的方式来安住，心里修自他交换的菩提心；或在发心过程中、生活过程中，接触任何外境时，不忘修自他交换的菩提心。若能如此，菩提心会逐渐在你相续中生得起来，如果没有这样，那所有的快乐迟早会消失殆尽，生生世世的快乐也不一定获得。

世间上有千千万万的愚笨者，不但不修利益他众的慈悲菩提心，反而肆无忌惮地伤害众生，这种行为将给自己带来无量的痛苦。因此

我们平时做任何事情，一定要小心翼翼，不要认为这是小小的罪业，杀死一个蚂蚁没什么，戒律犯一条轻罪没什么，若以这样的态度来行持，获得解脱非常困难。《贤愚经》中说得很清楚："虽微小罪恶，勿轻谓无伤，余烬虽云小，能烧草山积。"尽管罪业非常小，但不要觉得无所谓，就好比火星虽然微不足道，但却可以焚尽如山般的草堆。

在生死轮回中，大家对因果务必要谨慎，不然学佛就已经白学了。现在很多人造恶业好像无所谓，包括有些居士，杀害一些小蚂蚁、小虫，对他来讲一点执著都没有，这种行为非常普遍。如果是学习大乘论典的人，一定要对众生有爱悯心，这样的爱悯心不说能带来生生世世的大安乐，就算暂时对自己也有很大的帮助。

古时候有个楚庄王，一次在作战中大获全胜，为了庆功而大宴群臣，王妃们也出席助兴。到了晚上仍未尽兴，楚庄王乃命人点烛夜宴。忽然一阵疾风吹过，宴席上的蜡烛都被吹熄了，趁漆黑一片，有个将军对楚庄王最宠爱的王妃做了一点不如法的行为。（一方面他可能喝醉了，再加上作为凡夫人遇到对境，难免会产生贪心。）王妃受不了他的侮辱，扯下了那人的帽缨，回到楚

庄王面前告状，让国王查看谁没有帽缨，以找出刚才无礼之人。那人见此情景，酒也全部醒了，心惊胆战地等待处罚。没想到，楚庄王听完之后，却大声宣布："寡人今日设宴让大家欢聚，诸位务必要尽欢而散。酒后失态也是人之常情，不足为怪，请大家全部去掉帽缨，尽兴饮酒。"并传命重新熄灭蜡烛。等众臣都把帽缨取下来后，才点上蜡烛。君臣尽兴而散。

后来楚国与他国发生战争，楚庄王带兵迎战时被敌军围困，眼看就要被生擒活捉。正在这千钧一发之际，有名大将奋不顾身地冲入敌营，过关斩将，勇猛地将国王救了出来。楚庄王对他特别感激，一问之下，得知此人就是当日那没有帽缨的将军。楚庄王一时的忍让宽容，无形中却救了自己一命。善待别人，就是善待自己，大家学习这部论典时，一定要了解什么才让人最佩服。

一个人坑蒙拐骗、杀人抢劫、无恶不作，最后定会自食其果，果报苦不堪言。现在人真的有点愚痴，哪些事情对生生世世有利，哪些事情对今生来世不利，能分析思维的极其罕见。很多人为了快乐而奔波，一直盯着金钱和地位不放，可以说是鼠目寸光。有位上师就曾说过："物质文明和精神文明比起来，精神文明更值



得重视。我作为一个上师，如果唯一追求的就是钱，那在我的花园里、房屋里，不用摆其他东西，堆满钱就可以了。"但实际上并不是这样。如今很多富翁和领导，没有钱时觉得钱很重要，但有了钱以后，照样痛苦。所有痛苦的来源就是自私自利，所有快乐的来源就是利他心，利他心越来越强烈的话，痛苦会逐渐消失的。

这些教言在其他书籍中是得不到的，前面说修自他交换是秘密诀，这就是秘密诀的原因。上师如意宝也讲过，寂天菩萨《入行论》中自他交换的修法，是文殊菩萨亲自传下来的，这样的教言在印度圣地也非常非常难得，幸运的是，我们现在遇到了这么殊胜的秘密诀，应该从中获得一些利益。有信心的人，即使远在美国、加拿大等异国他乡，也会把《入行论》的词句牢牢记住心里，终生受益；没有信心的人，纵然天天来到我身边，包括讲考班的个别人，因为没有信心、没有重视，这个法也不可能无缘无故地占据你的相续。

《入行论》的一字一句都相当难得，用金银财宝也买不到，这些教言对我们生生世世都非常重要。记得《处胎经》里有一个教言，迦叶尊者告诉阿难："佛所说法，一言一字，汝勿使有缺漏。"也就是说，迦叶尊者接近圆寂的时

候，前往鸡足山，在华首门那里示现圆寂，那个时候他告诉阿难尊者：“佛陀所说的教言，一言一字都相当难得、珍贵无比，你一定要慎重，千万不要令之缺失和遗漏。”

传承上师、高僧大德们的这些教言，确实是价值连城，用金刚钻石都买不到，可是现在有些愚笨者并不重视，觉得这些无所谓，这种现象在末法时代非常多。所以我希望各位应该对法有种不共的信心，有了这样的信心后，才会有一定的受益。越有信心，受益越大！

子二、教诫断除彼因：

世间诸灾害，怖畏及众苦，
悉由我执生，此魔我何用？

世间上一切灾害、痛苦，地震、火灾、洪水等自然灾害，人与非人的恐怖，都是从我执而产生的。人的恐怖包括敌国发动战争，读书时厉害同学的危害，长大之后“恐怖分子”的袭击，（其实给自己制造违缘的人，都可以叫恐怖分子。）而非人的恐怖，包括病魔、鬼神，还有上课时来了一只小狗。刚才来了个小狗，大家都“哇——”，特别害怕。其实小狗又不是老虎，小狗来了、小老鼠来了为什么也害怕呢？就是因为有了我执。如果没有我执，对这些是不会



执著的。

生老病死，行苦、变苦、苦苦等三大痛苦，以及大大小小的轮回痛苦，譬如地狱有寒热之苦、饿鬼有饥渴之苦、天人有死堕之苦，诸如此类的痛苦不可计数，它的来源是什么？全部是我执产生的。如果没有萨迦耶见——我执和我所执，绝对不会有轮回的痛苦。正因为是如此，月称菩萨在《入中论》中说：“最初说我而执我，次言我所则执法，如水车转无自在。”众生首先有了我的执著，其次有了我所的执著，有了我和我所之后，就有了法的执著，以此为缘在三界中像水车一样不停地流转。《入中论自释》中有六种特点来形容水车[10]，这些都是由我执所引发的。所以说，一切痛苦危害的来源，就是我执和我所执。

烦恼过失与我执也连在一起。法称论师在《释量论》中云：“有我则知他，自他中执嗔，此等尽相系，而生诸过失。”意思是说，有了我

---

[10] 1、众生由烦恼业索系于生死轮回，如水车由绳子系紧。2、众生依实执分别心推动而流转不息，如水车靠人力及水力推动而旋转。3、众生于轮回中，上至有顶天，下至无间地狱，循环流转，如同水车中水桶上下旋转。4、众生欲生善趣，必须精勤修积资粮方可，然下堕时则很容易，如同水车将水引上来，必须很大的动力，下去时无需费力而自下。5、众生于轮回中各随自业，生无定处，如引水的车环于上中下皆无定处。6、众生在轮回中恒被三根本苦与八分支苦所迫，如同水滚滚而来，不断地冲击水桶。

的执著，势必出现他的执著，有了我和他的执著后，对自方就产生贪执、对他方产生嗔恨，与贪嗔紧密相联而生起了嫉妒傲慢等各种烦恼、生老死病等各种痛苦。

世间上最可怕的就是我执，虽然这样的我执不容易断除，但至少应该先从道理上明白。现在许多修行人不知道自己依靠什么因缘在轮回中受苦，而我们已经抓着根了，一定要想尽办法断除我执。华智仁波切说："所有的修行中应该反观自心，所有的力量应该用于断除我执上面。"

作为一个修行人，看到什么、听到什么并不重要，现在有些人真的搞不懂什么叫修法，认为头上有光就很了不起，甚至个别上师带弟子整天看虚空，看能不能看到明点。如果我执一点没有减少、对空性一点没有定解，即使说大圆满的明点，对你的相续也不一定有利。因为按照大圆满的说法，众生最初之所以会迷惑，就是心显现各种光和明点，众生却把它执为实有的外境，以至于起心造业，漂泊轮回。所以若没有按无垢光尊者所说的那样，缺少空性见解、没有断我执的闻思、连加行都不修就让弟子看虚空的话，有时候真的很危险。

因此大家要系统地学习，不要追求表面事

物。有些藏族人买东西只看外表，根本不知道哪些是真的、哪些是假的。那天有个老乡看有件羽绒服很漂亮，35 块钱就买下来了，但回去穿一两天就全部烂了。有些人的修行也是这样，表面上修的是大圆满、大威德，似乎很厉害，但因为没有基础，过两天便对佛法生邪见了。所以最可靠的、最保险的就是要修菩提心，有了自他交换菩提心，修行肯定非常稳固，任何时间都不会偏。

这里说我执是带来一切痛苦的大魔，我们留着这样的魔有什么用呢？玛吉拉卓在教言中云："有碍魔与无碍魔，喜乐魔与傲慢魔，此亦属傲慢魔。"所谓的傲慢魔，就是无始以来执著我是存在的。本来不存在功德而认为有功德，这叫做傲慢；"我"通过中观和密法来分析是不存在的，反而认为存在的话，这叫傲慢魔。这种魔在每个众生的相续中都存在。大乘佛法里专门有种"断法"，即依靠般若法门来断除我执，与禅宗依靠《金刚经》来断除执著基本上相同。

以断法来断除我执非常重要，如果没有这样修持，认为外面有魔是不合理的。我们平时开玩笑说："你是魔女，你是魔鬼。"别人可能气得要命。其实不应该生气，只要有我执的话，有我执的女人全是魔女，有我执的男人全是魔

鬼。《闻解脱》中常说“三界大魔”，三界大魔就是我执，三界众生被我执大魔紧紧束缚着，没有断除它之前，是不可能获得解脱的。

以前米拉日巴尊者在山洞里修行，一天他去外面捡柴火回来，发现魔王化现为五个丑角，坐在他的坐垫上，一个个的眼睛像碗那么大。米拉日巴先是有点害怕，一边发抖一边祈祷本尊，开玩笑！但起不到什么作用。之后他开始念猛咒，不知道念的是什么，“嗡班匝格勒格拉雅吽啪的”（金刚橛心咒），或者“嗡施者威者达那那，思日瓦夏忠那夏雅，东巴雅，吽吽，啪的啪的，索哈”（大威德金刚心咒）。本来这些咒语威力很大，但是仍没有用处。后来米拉日巴心想：“上师对我直指过外界的一切现象都是心，心也是光明离戏的，假如执著实有的魔，这些魔是不会遣除的。”于是他安住在本来光明的境界中，勇猛地往山洞里走去。这时候五个丑角眼睛骨碌碌地环视四周，一会儿就消失得无踪无影了。

米拉日巴遇到山岩罗刹女时，山岩罗刹女说：“倘若你没有认识心的本性，不仅是我一个魔女，还有不可胜数的魔女；如果认识了心的本性，那我马上会消失的。”魔女自己给米拉日巴讲窍诀，遇到这种魔女，我也不是很害怕。

她提醒我好好安住在本性中，那我也听魔女的话，安住在本体当中，一会儿她就消失了。

世间人觉得这个地方有魔、那个地方有鬼，特别害怕，但真正最可怕的就是我执。没有我执的话，轮回的苦海当下会干涸，外面这些恐怖的魔也害不了我们。但一般人都认为，自己是一个人，外面有个自相的魔鬼，人和魔是完全分开的。小时候我听过一个阿拉伯的故事：有个人流浪时在海滩上发现一个瓶子，一打开，瓶子里冒出一股气，在空中变成可怕的魔王。魔王发出狂笑，声称要吃掉他。那人特别害怕，怎么哀求都无济于事，于是他灵机一动，说：“你吃我倒是可以，但我有一个疑惑希望你能解答。你的身体那么大，而瓶子这么小，你怎么可能呆在里面呢？”魔鬼说：“你不信的话，我再给你演示一次。”然后慢慢缩小又变成一股气，重新钻进瓶子里。那人立刻冲上去，把瓶盖封上，“我赢了，你永远呆在瓶子里面吧！”

魔鬼知道自己上当了，在瓶子里苦苦哀求：“你可不可以把我放了？我保证以后不会害你，还可以满你三个要求。”那人听后就把他放出来了。魔鬼出来后问他有什么要求。第一个，流浪者说：“我现在漂泊了很长时间，没有东西吃，你可不可以给我找吃的？”魔王就变出各

种美味佳肴，让他吃个痛快。第二个，他说："我现在没有钱，你可不可以给我找金银财宝？"魔鬼一化现，就有无数财富堆在他面前。那个人有点贪得无厌："你这么有能力，第三个要求就是你永远不能离开我，一直呆在我身边。"魔鬼生气地说："你这个人太过分了！"最后把他吃掉了。我们小时候在学校里，经常讲这些世间故事，知道作为一个人不能太贪了，不然的话，魔鬼也接受不了。

很多世间人都认为魔在外面，自己在这里，并不懂得我执实际上是最可怕的魔。因此，米拉日巴说："我的教法不像其他的教法，所有的理念就是集中精力断除我执。"大家不要认为外面降伏魔鬼、看见什么很重要，现在很多人真的是不懂修行。世间父母稍微有点知识的，觉得孩子读书很重要，因为没有知识寸步难行，同样，我们懂一点佛教的人，看见许多人皈依佛门却不懂什么是大乘佛法、什么是小乘佛法，特别希望让他们懂得佛法的真理。所以，大家应当让众生明白这个道理，尽量断除我执大魔。

下面用比喻来说明断除我执的理由：

我执未尽舍，苦必不能除，
如火未抛弃，不免受灼伤。

众生无始以来喜欢自己、爱护自己的执著，一定要通过中观、密法、大圆满的修行彻底断除，假如没有断除，不愿修自他交换，那么三界的痛苦绝对不可能消失。

现在很多人特别痛苦，就是因为没有断除我执，以我执的束缚捆绑，痛苦不断地增上。《释量论》有句话我非常喜欢，它说："执我未灭除，彼将受折磨，尔时苦增益，不住自性中。"意思是什么呢？如果没有断除我执，将在生死轮回中不断地受折磨、受煎熬，痛苦越来越增益（增益就是增上的意思），根本不可能安住在心性的自然光明中。很多人不能安住、不能坐禅，原因就是我执没有断，整天胡思乱想，痛苦得不得了。

打个比方说，一个人手里拿着火，整个手都在燃烧，即使他痛得大喊大叫，但不愿意放弃火的话，痛苦也不会离开。同样，我执实际上是三界的毒火，在没有远离它之前，痛苦不会无因无缘停息，什么时候断了我执，什么时候才会有无漏的快乐。

暂且不说彻底断除，仅对无我有所认识的话，这种功德也不可思议。在所有的修法中，修无我和修菩提心的功德最大，因为它揭示了诸法的实相。《四百论》云："见境无我时，诸

有种皆灭。”见到诸境无我时，三有的种子皆会息灭。《中论》云：“无我诸烦恼，有无亦不成。”倘若懂得了无我之理，烦恼的有无都不成立。

历史上成千上万的高僧大德通过观察、修持，真正通达了无我的境界，因此大家也不要整天执著外面有实相，尤其是没有闻思过大乘教法的个别人，整天把外境看作魔，这种行为是不合理的。自己有时间的时候，或者在行住坐卧的威仪中，应该多修一点菩提心、多修一点无我，如果没有自我的执著，利他的心很重，不仅生生世世对修行有利，暂时的恐怖痛苦也可以解除。

曾有个故事说，某地主有很多田地，村里有些人就想占为己有，打算把这个地主活埋，然后瓜分他的田地。有一天，他们把地主骗到了挖好的坑旁边，地主心地非常善良，他看了看，跟这些人说：“我有个最后的要求，希望你们成全。我们村里某某人特别穷，连脚上穿的鞋都没有，反正我今天要死了，请你们把我这双鞋给他。”说完之后把鞋脱掉，很坦然地下了坑，说：“你们开始埋吧。”那些人你看我、我看你，都不忍心下手，后来纷纷地散了。他以一刹那的善念善行，最终避免了死亡。

我觉得这是一种菩萨的行为，凡夫人可能

是不行的。那天有个癌症患者说：“我现在得了癌症，每天指标越来越高，但我女儿还小，怎么办啊？”我说：“你多修一点自他交换。”当然我也是比较笨，她从来没有修过自他交换，现在得癌症了让她修，肯定是不成功的。所以她说：“自他交换倒不要紧，但是我特别疼爱我的女儿。”以前快乐时没有修过的人，真正得癌症再修是不可能的。就像有些人从来没有训练过使用武器，到了战场上交给他武器的话，他用都用不来。所以，平时修自他交换菩提心非常关键，否则到时候是用不上的。

前面讲了代受痛苦、舍弃自己、自轻他重的功德、不修自他交换的过患四个方面，下面讲第五个摄义。

癸五（摄义）分二：一、意乐；二、行为。

子一、意乐：

如为止自害，及灭他痛苦，
舍自尽施他，爱他如爱己。

为了制止自己所受的危害，也为了灭除他众的痛苦恐怖，我们应毫不留恋地舍弃自己的身体、善根、财产，施舍予三界的一切众生，爱护别人如同爱惜自己一样。

我们以前一直觉得自己很重要，但现在发

了菩提心之后，应该换个角度，想到自己拥有的名声、地位、财富等一切，只要能让众生快乐，让他们有种安全感，就尽心尽力地奉献给他。目的是什么呢？让我和一切众生从轮回苦海中得到解脱。

众生获得快乐、制止痛苦的唯一妙药，就是我们的菩提心，为了修持菩提心，一定要将自己的福乐全部给众生。做这样的事情，千百万劫也不能生厌烦心。《经庄严论》云："佛子依胜进，成熟诸众生，为生一善心，千万劫不厌。"作为大乘佛子，依靠超胜的精进心来度化众生、成熟众生，哪怕让一个众生生起善心，千百万劫也不生厌烦心。这样的教言，世间上用金钱是买不到的，假如有信心、有因缘，纵然是圣者的一个教言，生生世世也会收获匪浅。

有些道友说："我已经发心三年了，现在不修行不行了，可不可以退下来？好好地发个菩提心，然后修持善法。"修持善法的目的是什么？就是要自己解脱，自己懒惰。古人有一种说法是："懒惰的人喜欢住在寂静的山。"有些人说要闭关，并不是喜欢修行，就是懒惰。这些人集体学习的话，性格不太好，跟别人合不拢；跟大家共同发心的话，脾气不太好，经常对人发脾气，所以他就发心要闭关，自私自利

特别强，就是自己想解脱，成就后在金刚道友面前显示神变降伏他们。这种想法真的不好。如果能利益众生的话，哪怕只有一个人，想办法让他生起一颗善心，我们千百万劫做他的仆人也可以。

有些人可能认为："爱自己不对，爱众生对，但这两个都是执著，为什么一个对、一个不对？在空性中，不是要断除所有的执著吗？"不错，胜义中虽然两种都是执著，但在世俗中一个有价值，一个没有价值。这一点，智作慧论师在《入行论大疏》中讲得比较清楚，他说："灯光与珠光，误认为珠宝，错觉虽无别，实义则悬殊。"把珠宝的光误认为珠宝、把灯光误认为珠宝，这两种执著都是假的，但其结果，误认灯光为珠宝者一无所得，而误认珠光为珠宝者却能得到珠宝。同样，我们在世俗修持的过程中，爱我是一种邪执，根本得不到菩提，爱众生则可以获得殊胜的菩提心。当然，爱众生并不是像世间人所说的我爱你、你爱我，对个人的一种执著，而是爱所有的众生。依靠这样的菩提心，能得到圆满如来正等觉的果位。所以我们一定要爱众生，对众生比对自己还重视。

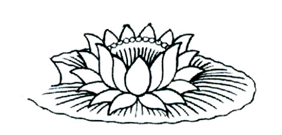
这样的爱心，一般世间人是没有的。把三界众生当作儿女、当作父母，才可能有一种爱

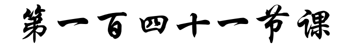
的执著，否则恐怕有一定的困难。以前印度某地有个陋习，人老了就被扔到深山里，让他自生自灭。有个儿子也想把母亲丢掉，就背上母亲到山上去。母亲一路上不停地折树叶，儿子心想："她是在做记号以便到时候回来，我应该把她送到更远的地方。"于是他继续往深山密林中去。最后他累得筋疲力尽，就把母亲扔在那里，说："你虽然做了记号，但我把你弄到这么远的地方，你是不可能回去的。"母亲说："我做记号不是自己想回去，而是害怕你到时候迷路。"同样，我们对于一切众生，乃至关系不好的人、有意无意害自己的人，也应该学这位母亲一样，不管别人做什么，就算他把我弄死了，只要我有一口气在，也会以一颗爱心对待他。

学习大乘佛法之后，内心中应该有种不舍众生的善念，无著菩萨说："心中若舍众有情，得大乘法有何用？"小乘佛法尚且不会害众生，我们害众生就更不用说了，乃至舍弃众生，也不属于大乘佛法。现在很多人对大小乘的关系搞不懂、分不清，学习这部论典之后，应该知道对众生的关爱是很重要的，如果能像佛陀那样关爱众生，这个人修行肯定很成功。反之，若对众生另眼看待、对佛恭敬有加，那是不合理的。

因此，金刚道友内部一定要团结，发了大乘菩提心后，假如与金刚道友不和、对其他众生不善，那不是真正的佛教徒。有时候统计下来，一个城市有几万人皈依佛门、几万人学佛，寺院烧香拜佛的不计其数，大家都觉得很高兴。但真正懂得大乘教义的人，不要说居士当中，包括高僧大德和出家人中也比较少。说实话，我们对里里外外的很多情况比较了解，大家在彼此交谈的过程中，谁懂佛法、谁不懂佛法一目了然，对菩提心有修证的人就更难得了。像我，大乘教法让我说的话，还是会说一些，但如果问我大乘菩提心修出来了没有，我不敢说是修出来了，只能说自己一直在努力，对这方面很有信心。

我对你们也有一定的希望，很想你们在短暂的人生对大乘妙法打好基础，在漫长的轮回中有个转折点。以前是顺着六道的河流漂泊，现在遇到善知识之后，在中间打一个句号，应该反转过来，就像《开启修心门扉》中所说，往解脱的方向迈步。只要方向没有迷失，大家必定会得到解脱的！





继续学习《入行论》的自他交换，这个修法是寂天菩萨传下来的甚深秘诀，大家应该在实际行动中修持。若能如此，相续中肯定会生起菩提心的。

此处共有五个问题，四个问题已经讲完了，第五个问题“摄义”分了意乐、行为两方面，意乐讲了一个颂词，现在继续宣说：

> 意汝定当知，吾已全属他，
> 除利有情想，切莫更思余。

心识啊心识，你一定要明白：我在发菩提心的当下，就已经将自己的一切给众生了，身口意也好，财产善根也罢，全部是属于众生的。既然如此，你就不应该像以前一样只顾自己，做事情围着自己转。如果还不转变过来，表面上我发了心，实际上却没有想过众生，跟没发菩提心、没出家或者没学佛一样，这是值得惭愧的。

学佛并不是口头上跟人辩论，形象上做些善事，而是应该向内观，看内心有没有大的转变。当然，这种转变不是偶尔的，而是长期的。以前没有学佛时，思想动态全部是害众生，并不是以利益众生为主，而现在已经学佛了，不

仅学佛了，而且学的是大乘佛法，那对自己的要求是不相同的。就像一个世间人，没有参军的时候行为很放松，一旦参加了某个兵团，从此之后就不敢随便了。或者说，孩子没有入学之前一直放任自流，进了学校之后，思想行为上会有重新规范。

同样，我们发了菩提心以后，要随时观察自己的心，看以前是怎么样的、现在是怎么样的、以后应该怎么样做，方向要搞定，自己对自己有种提醒，时时刻刻想着众生，暂时让他们身心获得快乐，究竟得到圆满正等觉的果位，除了利益众生以外，再也没有别的事情了。《华严经》云：“是故菩提属于众生，若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。”就如同工人的任务是做工、农民的任务是耕耘，发了大乘菩提心的菩萨，最主要的任务就是利益众生，其他任何事情不重要，要把利益众生放在第一位。

现在发菩提心的人比较多，但真正时刻想着众生的有多少？昨天我看院子里有只小猫，它坐在那儿，一直想杀众生。一个小虫飞来了，它张嘴就想吃掉，乌鸦和麻雀在高空中飞来飞去，它也馋得流口水。当时我就想了两点：一、以后千万不要变成这种可怜的众生，如果业力现前变成这样，那一辈子要造多少杀业？二、

从反方面来想，倘若像它日日夜夜想害众生那样，我们时时刻刻想帮助众生、利益众生，那真的是非常好。

我们学院的有些法师想自己的事情很少，平时跟他交谈的过程中，始终都在想着众生，“可能讲经有利吧”、“放生对众生有利吧”，唯一就是想利益众生。发了菩提心的人若能达到这种境界，即使什么修行都没有，但我觉得也不要紧。《阿难请问经》云：“菩萨具足一法，能守持一切如来胜法。何为一法？不舍一切众生是也。”假如没有“不舍众生”这一点，纵然别人说你是高僧大德，说你是虔诚的居士，有如何如何响亮的名称，其实也没有多大意义。

现在有些宗教人士和爱心人士，帮众生解决一些治病问题、上学问题，把这作为究竟目标。但我们不行的，我们不但要考虑众生的暂时安乐，最根本的、最重要的，还不能忘掉成佛这一环节。就像父母光让孩子在学校有吃有穿不行，关键还要考虑什么？就是孩子读书后能找到满意的工作。同样，我们对众生的关心不应该像世间人学雷锋、做好事一样，沉湎在暂时的帮助上，而是要解决他们的生死大事。

正如本论所说，我们除了利益众生以外，不要再胡思乱想其余事了。当然，作为凡夫人，

刚开始串习得不够，可能对自己的事情会想一点，但不管怎么样，至少道理上应该明白——我是属于众生的，不应该把众生弃之不顾。就像一个姑娘嫁出去了，从此她原来的家就不是她的家了。（以前我母亲刚成家时，第一次从父亲那边回来，家人一直说“你们家怎么样”，当时她特别难受，觉得：“我现在不是这个家的了。”其实也没什么可难受的。）同理，我们以前想：“众生是那边的，我就是我自己。”但现在发完菩提心之后，众生的家就是我的家。看见蚂蚁窝，“我的家就是这里”；看见牛群或山羊，“这是我们牛群，这是我们山羊”。这种概念还是有很大差别。

每个人都有一种自我保护，这是无始以来的习惯，但如果对众生也有这样的自我保护，认为众生是属于我的，那么当它遭到危害时，绝对会去帮助而不会害它。所以从现在开始，大家应该把观念改过来，这是释迦牟尼佛八万四千法门的精华。

这个窍诀相当深奥，这是真正的正法，大家不要有任何怀疑。不管是哪个上师、哪个人传给你这样的教言，都非常非常的珍贵。我们不仅要道理上明白，而且要身体力行，一点一滴去串习。以前始终把众生抛开，对自我进行保护，但是现在不行了！

子二、行为（行为上把众生当作自己的，不应该放弃）：

> **不应以他眼，成办自利益，**
> **亦莫以眼等，邪恶待众生。**

我们不应该以他人的眼睛，成办自己的利益，更不能以他人的眼睛等，造作恶业伤害众生。

我们发菩提心之时，曾以十方诸佛菩萨作见证，迎请三界轮回的众生为贵宾，在他们面前将自己的身口意全部供养，并发誓道："从现在开始，不管你打我也好、杀我也好，我全部是属于你的。"大家已经发过这个心，相信每个人都记忆犹新。既然你将自己的身口意给了众生，那么现在的眼根、耳根、鼻根……身根是属于众生的，不是你自己的，不能认为"这是我的眼睛、我的耳朵、我的头、我的手"，而要说"这是众生的眼睛、众生的耳朵"。那么用众生的眼睛来成办自己的利益，以自私自利的心看色法，以自私自利的心听声音，以自私自利的心支使手脚做事情，这合不合理呢？

按照世间的规矩，给了别人的东西，未经别人开许不能随随便便用。我给别人一辆摩托车，已经说得清清楚楚摩托车给你，但过一段时间，我没经过主人的允许，就把摩托车"呜

——"开走的话，这种行为是说不通的。同样，我们把眼耳鼻舌身为主的身口意供养完了，现在又用别人的东西成办自己的利益，这是根本不合理的。

因此，我们的所作所为当以众生为主，以慈悲的目光对待众生。佛经中说："慈眼视众生，福聚海无量。"我们的眼神也好、语言也好，什么都应该为他人着想。但这说起来简单，做起来是有点困难。我观察自己经常特别惭愧，比如我在说话时，很多事情都会出现一个"我"字，有时候为了保护自己而说话，有时候为了保护自方而说话，真正站在众生的立场上说公正话，确实非常惭愧；心里产生分别念的话，好多也是自我保护、自我赞扬、自我维护，这样的分别念相当多。

现在有些人发了心以后，整天浑浑噩噩的，不要说众生的利益，连自己的事情也不管，每天吃饭都没办法，到了中午，看谁的烟囱冒烟，就到谁家去吃饭。（现在牛粪也买不到，可能冒烟的现象比较少吧。）但真正来讲，我们应该把众生的利益放在第一。听说藏地有个喇嘛，大家都说他非常好，我问为什么，他们说他自己念经也好、坐禅也好，不管什么人来求他，他根本不会拒绝，马上说："好好好，我去办！"我听了

之后很感动，这个人是活生生的大菩萨。我们很多人不会这样，开心或者不太忙的时候，发菩提心倒是可以；如果自己特别忙，那不能发菩提心了，满众生愿有很多很多的要求，真正让众生满意是很困难的。

既然我们的身体是众生的，就不应以自私自利心做自己的事情，更重要的是不能以众生的身体来害众生。小乘《别解脱经》中说：“损害他众非沙门。”小乘“沙门四法”尚且不允许害众生，那么学习大乘佛法的人，身口意都已经供养别人了，我的手、我的脚、我的身体全部属于众生，用众生的东西来害众生更不应理。

如果你用手来打众生，别人可以说：“这个手不是你的，是我的，你不能打我。”若用眼睛瞪众生，他可以说：“你已经发心了，不要用我的眼睛来瞪我。”听说广东有一家人，一个老头子和一个老太太，他们两个学习比较认真。有时候吵架，那个老头子说：“不要吵，不要吵，你不是发菩提心了吗？”同样，有些人拿石头来打你时，你也不应该还手，因为你的手早就给众生了，用众生的手打众生的话，那是不应该的。

我们在言行举止上，理当用慈悲的目光来看众生。法国一行禅师说得好：“谁用慈眼视众

生，观世音就出现在他的心中。”很多高僧大德也讲过：“观世音在每个人的脸上或心里都可以出现，他出现的时候，是以慈悲的目光来呈现的，并不是怒目斜视。”有些人平时非常慈悲，心里也肯定很善良；有些人没有理由就对人发脾气瞪眼，也可以看出来他的内心境界。所以我们生生世世应像观世音菩萨那样，以慈悲的目光看待众生，这在现代社会是很有必要的。否则仅仅是学一点世间知识，心里没有爱心悲心的话，以后可能会危害众生、危害整个人类。

作为家长，应该以慈悲的目光来看待孩子的成长；作为老师，应当用慈眼来看学生的进步；作为各阶层的领导，理应用慈悲的目光、慈悲的心来沟通交流。若能这样，处处都有一种温馨慈爱的气氛，实现社会和谐、家庭和睦，并不需要武力。

当然，不害众生、不打众生，完全做到比较困难，但是发了菩提心之后，千万不能故意害众生。假如有人拿木棒打架，那他的菩提心肯定一扫而光。吵架的时候，也不能用别人的口来骂人，因为你的身口意全部是众生的，自己应该提醒自己。

华智仁波切有利益众生的九种观察方法——直接或间接对众生有利，对自己也有利，

这件事情必须要做；直接间接对众生无利，但对自己有利，发菩提心的人不应该做；对众生有害、对自己有利，也不能做；对自己有害，而对众生有利，那一定要做……诸如此类有九种观察方法。其实我们选择任何一件事情时，都要考虑到对众生有没有害。有害的话，一定要禁止，不能继续下去；如果对众生有利，那作为大菩萨，死了也不要紧，病了也不要紧，无论如何都要去做，把众生的事情作为第一。

故当尊有情，己身所有物，
见已咸取出，广利诸众生。

以上从行为上、心理上作了分析后，总而言之，我们应以众生的利益为主，把众生当作佛陀那样来对待，前面也讲了，“敬佛不敬众，岂有此道理？”自己所拥有的一切，吃的穿的、装饰品、房屋、财富、名声等，应该全部抢下来，不要再把它归为己有，而要将使用权交到众生手里，一点不剩地布施给众生。

法王讲这个颂词时说，这样做有时候非常难。确实，我们作为凡夫人，将自己所拥有的全部施给众生，会很不舍得——这个是进口茶杯，那个佛像也很好看，于是统统放在家里，不好的东西才给众生。这是因为我们心里还没有成熟，如果修行到了一定的时候，自己的身

体和财产布施给众生的话，就像青菜杂草一样，没有半点执著。但这需要一定的过程，一两天肯定修不出来。

大家修菩提心的话，并不是一两天、一两个月就可以了，而是应该长期修持，这样的话，对自我的执著会慢慢减少，利他心会逐渐增上，这是一个自然规律。就像在学校里读书，一两天肯定不行，起码要十几年、二十几年，完了之后，你的水平是不相同的。有些刚学佛的人，或者是偏僻地方佛教不兴盛的人，认为学佛很简单，一学就要有立竿见影的效果，“你不是学了一年多了，还没有成就啊？还不能治病哪？还不能开神通啊？”以前我有个叔叔，我小学读完以后，在中学读了一年，有次我回家看书，他一见就惊讶地说：“你不是读了两三年了吗？还拿不到工资，不能成为干部啊？”因为他是个文盲，不懂现在社会的各种情况。后来我说：“也没有这么简单，我现在初中还没有毕业，不过小学读得比较快一点[11]。”但是他一直不理解。同样，有些偏僻地方的人，觉得学佛可以治病，“怎么你还不能治病哪？”“你已经出家了，还有贪心啊？还有烦恼啊？”许多莫名其

[11] 上师小学跳了两次级，两年多就学完了所有课程。

妙的问题可以提出来，这一点也情有可原。但真正的修行，大家还是要花长期的功夫。

有时候我想："我在学院里依靠上师如意宝的加持，将近20年里一边闻思一边修行，虽然大的修证我很惭愧，但在有些方面，还是感觉很殊胜的。"在座有些刚出家或刚来学院的人，心里也应该有个打算——今后长期地依止善知识，长期地学习佛法。外面有些居士觉得："我已经学了一年之多，《入行论》什么时候结束啊？"这样的想法是不合理的。自己应该长期地学习，即便是坚持一年，也会得到不共的利益。前不久有人跟我说："我学佛 20 多年了，这一年的收获最大，我已经懂得了大乘教义，以后该怎么做、该怎么想，基本上有方向了。"

总之，修学大乘菩提心的话，要将自己的一切送给众生，《学集论》云："吾身及受用，三世诸善根，施与诸众生。"阿底峡尊者也说："我之善心及功德，回向众生愿成佛。"我们的身体、受用、善根等，要全部回向给天边无际的众生，不是愿他们有吃有穿就可以了，而是暂时获得人天的善趣福报，究竟取证无上佛果。大家平时发愿时也要想："今天我所造的这些善根，愿所有众生获得佛果。"这只是几秒钟的事情，但功德就像水滴融入大海一样无边无尽。

世间人也有舍弃自己的善举，但他们有没有菩提心很难说。记得杜甫说过："安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜……吾庐独破受冻死亦足。"他的发心表面上看真的很伟大，这种词句跟大乘菩提心非常相似，但到底是不是也不好说。

舍弃自己的一切，而获得圆满果报，其他宗教也有这样的故事。犹太的《塔木德》，是解释《圣经》的一部经典，它里面就讲道：从前有个犹太国王，他有个美丽聪明的公主，不幸得了严重的绝症，举国上下的良医束手无策。后来国王贴一个公告说：谁能治好公主的病，公主就嫁给这个人。

很远的地方有三兄弟，大哥有千里眼[12]，他看到公告之后，跟两个弟弟商量，决定去救公主。这两个弟弟也各有所长：二哥有飞毯，小弟有个包治百病的苹果。他们坐在二哥的飞毯上到了皇宫，把苹果给公主吃了，公主的病就马上好了。（这个苹果吃一点点可不可以呢？但可能不行，病得比较严重，要全部吃掉。）

然后三兄弟关于公主该嫁给谁争执起来，大哥说："是我看见了公告，才能赶来救公主，

[12] 千里眼：相当于《金刚经》和《现观庄严论》中所讲的肉眼，千里以外的地方都能看得清清楚楚。

公主应该是我的。”二哥说：“没有飞毯的话，你们不可能来皇宫，公主也会因耽误时间而死去。”小弟小声地说：“我的苹果没有了。”

按照犹太国家的法律，一女不能嫁给三个人，包括国王也不例外。公主看见小弟确实什么东西都没有了，就走到他面前大方地说：“你为我的病付出了一切，现在一无所有，所以我是你的了。”大哥和二哥强烈反对：“不行！绝对不行！”

但国王正式宣布：“按犹太经典的说法，谁能把一切献出来，谁就是最了不起的人。小弟把所拥有的都献出来了，故应得到最大的奖赏。而其他两位，虽然付出了一点，但现在还是有千里眼和飞毯，因此作为回报，你们可以参加婚礼，尽情地享用佳肴美酒，之后就可以回去了。”

可见，能够付出一切，就能获得一切。大乘菩提心也是同样，如果能把自己的所有拿来为众生服务，自然而然会生起很高的境界。我们学院的很多法师，对众生的事情想得特别周到，那种意乐极其强烈，正因为如此，他自己的智慧无勤开发，利益众生的事业也任运自成。反之，假如天天在自私自利的牛角中拔不出来，这种心态不愿意转变，那永远也没有解脱的机会。



因此，大家在修行的过程中，一定要考虑众生，所想所行就是要利益众生，若能做到这一点，有生之年乃至生生世世都极为难得。现在个别道友真的有利益众生的机会，纵然每个人的能力和发心程度不同，但就算是帮助一个众生，也应该心满意足了。所以要救众生、要帮助众生的时候，大家千万不要退，这方面要尽量多串习。

现在有些人一直怨天尤人，怪国家不好、领导不好、身边的人不好，整天用不好的眼光来看待别人。这样不是很好，应当从自身做起，想去利益众生，少看别人的过失，这就是大乘行为。因为我们的眼睛是别人的，舌根也是别人的，用别人的眼睛看别人过失、用别人的舌根说别人过失，道理上是讲不过去的。有些修行人对说过失、害别人没有丝毫兴趣，只是想自己好好地修行，这样的行为我非常佩服！

壬二（宣说事宜）分二：一、意乐；二、行为。

《安忍品》主要是对治嗔恨心；《静虑品》主要是对治贪心；嫉妒心、傲慢心、竞争心等烦恼，平时不太容易发现，这在下面进行对治；痴心在《智慧品》中有广泛的剖析。所以在本

论当中，通过不同的窍诀对治五大根本烦恼。

癸一（意乐）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

子一、略说：

下面的分析方法跟前面有点不同，是换一个位置、换一个角色来剖析。

易位卑等高，移自换为他，
以无疑虑心，修妒竞胜慢。

现在的修法只是略说。大家都知道，我们对卑下者容易生傲慢心，觉得他的才华、智慧、名声不如我，我很了不起；对平起平坐者容易生竞争心，认为他跟自己是一样的，他发财的话我也要发财，处处想与他竞争，包括闻思修行的时候，辅导员与辅导员之间、法师与法师之间，也有一种竞争心；对超胜自己者容易生嫉妒心，别人各方面超过自己时，自己心里就不平衡，一定要超过他。为了对治这三种心态，现在应该易位而处，修习悲护之心。

我们对高者嫉妒、对平等者竞争、对下者傲慢，有这三种过失，现在换一个位置，我当作低劣者、我当作高者、我当作平等者，原来的位置换作众生，然后去表演角色。世间人经常说："你应该站在别人的位置上……"有些人



打官司时，对方实在不服的话，也经常跟他说："你站在对方的角度也这样发个誓、说个话，看看能不能接受？"

这种修法具有殊胜的加持力，平时这样修持的话，嫉妒心、傲慢心很快就会消失，这一点从很多大德的传记中也看得出来。你们遇到这些教言之后，一定要珍惜，不要认为："这只是一种说法吧，堪布每天在课堂上啰啰唆嗦说半天，我有时候都打瞌睡了。"前两天有个居士来听课，见旁边有位师父在打瞌睡，就一直在骂："这么好的法，还要打瞌睡，莫名其妙！"刚来的人可能有种新鲜感，但长期这样听的话，也许就不珍惜，觉得无所谓了。

有些人可能想："修菩提心的话，有这种说法，但修傲慢心、嫉妒心，从来没有听说过。"其实这种窍诀是以毒攻毒，非常殊胜，用烦恼来摧毁烦恼，它的力量更强大，有时候比一些对治法更有效。就像现在的有些医生，毒药用成良药，能攻克许多疑难杂症，所以只要运用恰当，一切都可以转为道用。

但是这三种烦恼——傲慢心、嫉妒心、竞争心，不能在同一个时间修，因为它们不可能在同一个时间产生，因而一定要分开修。修行的时候不要怀疑，也不要三心二意："我到底是

不是卑下者？我到底是不是别人啊？”边修边怀疑是不合理的，一定要有种决定性。比如我对自己修嫉妒心时，应该站在低劣者的位置上，那时候真的成了可怜的乞丐，无有疑虑地修嫉妒心。

其实这种修法在世间上也有，爱因斯坦曾讲过：“对于我来说，生命的意义在于设身处地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。”最后一句话我觉得很有意义，只要别人担忧、伤心，我就去替他分担，别人获得快乐的话，我也替他快乐。但修大乘菩提心的时候，别人快乐你不用去替，让别人享受就可以了。爱因斯坦可能不懂菩提心，所以别人享受快乐时，他也跟着去享受一点点。

世间人常说：“不求以心换心，只求将心比心。”又言：“己所不欲，勿施于人。”自己不愿意的，别人肯定也不愿意，你不喜欢吃的东西，那别人喜不喜欢呢？华智仁波切在《前行》里说：“切切不要自己享用新鲜的部分，而将发霉的油饼、发黄的菜叶等供养三宝。”所以我们应该站在别人的位置上，经常这样修持交换。

子二（广说）分二：一、真实修法；二、彼之原因。

丑一（真实修法）分三：一、修嫉妒；二、

修竞争心；三、修我慢。

寅一（修嫉妒）分二：一、于世间法嫉妒；二、于功德法嫉妒。

卯一、于世间法嫉妒：

蒙敬彼非我，吾财不如彼，
受赞他非我，彼乐吾受苦。
工作吾勤苦，度日彼安逸。

首先是修嫉妒心。嫉妒是对别人的名声、财富、才华等无法忍受的一种烦恼。《佛说大乘造像功德经》中对嫉妒作了详细定义：“其嫉妒者，自求名利，不欲他有，于有之人，而生憎恚。”自己希求名利，不想让别人拥有，一旦别人拥有了，便产生如火般的憎恚心，这就是嫉妒心的概念。这部经典中还讲了嫉妒心的诸多果报，比如特别嫉妒的女人，将会失去丈夫。为什么现在很多人没有丈夫，特别苦恼？就是前世嫉妒心特别厉害，所以这辈子就失去了，哭也没有用。如果嫉妒心非常强，还会转生于黑暗之处，连自己的手脚都看不见，甚至变成吃呕吐物的饿鬼。所以我们要彻底断除这样的烦恼，对凡是能引生嫉妒的对境，尽量地放弃。

一般来讲，女人的嫉妒心比较严重，因此汉字的“嫉”和“妒”都有女字旁，我们藏文中倒是没有，也许汉族女人嫉妒心有点强吧。

这一点我有时候也感觉得到。我跟一些发心女众说话时，如果有三四个人，我不敢只看一个人说，不然的话，旁边几个就有意见：“堪布把事情都交代给这个人了，我们好像不在事情的范围当中，以后不好好发心。”而男众的话，三个人我不管看谁都可以。开玩笑！

我们嫉妒心的这种病，还是比较严重的，现在一定要修。怎么样修呢？把对方放在高位，自己降为低位。比如我本是法座上的一个法师，在修嫉妒心的时候，应该把自己观为乞丐，把众生观为自己，然后用乞丐的身份对之发起嫉妒心。这里的“彼”、“他”指原来的我，“我”、“吾”指现在的我。有些讲义称为旧我和新我，旧我即是现在的众生，新我即是现在的我。

有些法师应该这么想，比如智诚法师，把自己想作修经堂的一个工人，穿着在家衣服，个子也挺高，但是肚子很大，每天都吃不饱，于是开始生嫉妒：“你看那个智诚，天天穿着出家衣服，吃得也很不错，一顿吃那么多！”把位置这样换过来，相续中的嫉妒心慢慢就没有了。

原来的我，现在变成别人之后：“蒙敬彼非我”，成千上万的人对他（原来的我）尊重恭敬，我不但得不到尊敬，反而有无数的人讥毁我、蔑视我。“吾财不如彼”，我得不到任何财富，

连吃穿都成问题，而他财源滚滚，吃穿不愁，财富轻而易举就出现了。“受赞他非我”，他有千万人的称扬赞叹，名声远播到三十三天，而我默默无闻，谁都不愿理睬，就连自己的贡献也被别人抢走了，我是多么可怜哪！“彼乐吾受苦”，他真的很享受，有侍者做饭，什么事情别人都来帮忙，过的生活如是快乐，而我吃的也没有，穿的也没有，今天自己提水，明天自己砍柴，什么都是我一个人做。“工作吾勤苦”，砍柴、砍伐、割草、建筑，什么工作我都要自己做，而他不用做任何工作，整天躺在床上，有许多侍者伺候，好安逸哦！相比之下，他称心如意，而我却饱受痛苦。





第一百四十二节课

下面继续学习自他交换的具体修法。

现在讲的是修嫉妒心，即站在别人的位置上，对自方修嫉妒心。这种修法对治烦恼的力量极强，加持力也很大，我们特别可怕的嫉妒心，一定要通过这种窍诀来断除。

卯二、于功德法嫉妒：

> 世间盛赞彼，吾之身名裂，
> 无才何所为？才学众悉有，
> 彼较某人劣，吾亦胜某人。

前面已经讲了，我们修嫉妒心时，把地位最下等、身份极下劣的人换作自己，原来的自己换作别人，然后进行换位思考。因为我们平时只想到自己，对别人没有那么重视，而现在学了大乘佛法之后，一定要把自己的位置换作众生来思考。这个时候，你从来没有体会过的感受会自然显现，触动非常强烈。

在这里，别人换作原来的我之后，具足名声、财富、地位、权势等一切福报，众人对之极其羡慕，而我沦落为了乞丐、屠夫、妓女等下贱人，住在社会的底层。我们经常看不起种姓低劣的人，自己稍微有点功德才学，就春风得意，觉得非常了不起，但现在换了角度后，

可以感受这些苦恼，以后就不会这样了。

我们要想：“他人具足圆满的功德和才学，而我一无所有、身败名裂，众人以蔑视的眼光来对待我，处处说我的过失，使我抬不起头来，实在无法活下去。”这种心不能有任何怀疑，也不能打其他妄想，只有真正生得起来，修行才会比较成功。

修自他交换时，华智仁波切专门讲过一个出家人，他骑着牦牛，牦牛特别累了，走不动时他就用棍棒来打，棍棒烂了以后，又捡起一块尖石继续打它的脊背。此时我们应专心意念那头牦牛就是自己，背上承受着难以支撑的沉重负担，鼻子由绳子穿着，同时被石头打着，那种感觉该是何等的痛苦。

世间上有许多低劣可怜的众生，他们也不愿意接受痛苦，不管是别人的蔑视欺负，还是身上的各种灾难，都是非常非常的痛苦。我们成名时被万人赞颂，这是很容易的事情，然而世事无常，一旦跌落到深渊中，别人落井下石对你攻击，你也应该能够接受。拳王泰森曾因强奸罪坐牢三年，最近 NBA 的科比也因性侵犯而被起诉。泰森在一个电视节目上说：“我能够体会到科比如今的境遇，作为一个年轻人，成名和身败名裂是一瞬间的事。当然，他应该不

会像我这样被判刑，但如果事情发生了，希望他也想开一点，也许在牢狱中，他想跟谁联系更方便。”（名人平时到哪里去，都被成千上万个人围着，想见谁很不方便，可能在坐牢时好一点。不过，坐牢跟谁联系也不容易，只是联系监狱里的人方便一点。）

我们应该把最低劣或者坐监狱的人想作自己，看原来的自己高高在上，对他修嫉妒心。平时我们的心胸比较狭窄，什么事情都斤斤计较，就好像卫藏的厉鬼一样，动不动就发牢骚，可是若把自己想为最下等的众生，应该会有不同的感觉。

其实低劣者与高者比起来，尽管有些地方比不上，但也并不是一无是处，还是应该想得开。为什么呢？佛经中云：“一切众生皆具如来藏功德之相。”既然具足如来藏，那也用不着自暴自弃，甚至想去自杀。因为与更下等的人相比，你还是超过他们，那些傲慢的人与最高的智者比起来，还是差得很远。所谓“比上不足，比下有余”，你虽然赶不上高者，但比你更低劣的肯定大有人在，殊胜也是观待低下而安立的。

打个比方说，就算我愚笨得要命，《佛子行》三十七个颂词，背了两年多还背不下来，对其他学问也是一窍不通，但我下面还有牦牛、老狗等旁生，人当中还有连吃饭都不能自理的残

疾人，跟这些相比，我算是了不起的“教授”了。而那些高高在上的人，只不过是傲慢而已，其实也没什么超胜的学问，尤其是越没学问的人越喜欢傲慢，根本不知道人上有人、天外有天，帝释天、梵天、自在天在他上面。我们藏族有种说法：“高耸入云的山峰，你不要傲慢，你上面还有高高的蓝天；清澈透明的江河，你不要傲慢，你上面还有高高的大桥。”同样，傲气十足的这些人，你也不要傲慢，你上面还有更有才华、更有势力的人。

人的傲慢心，有时候从表情上也看得出来。我在大概六七岁时，我们小小的一个村子里，有个姑娘很好看，人们都叫她“天女”。我们很多小孩想看看她到底长得怎么样。一次有个很好的机会——全村开会，我们几个小孩就看“天女”去了。当时她确实打扮得很出众，虽然不像现在城市里的人一样，把自己变成“塑料娃娃”，但也是身上挂满了珠宝珊瑚。我们几个到她前面，一直目不转睛地盯着，这时候她就更傲慢了，“你们看什么呀，你们看什么呀！”后来我们有点生气，说：“她这么难看，眼睛半睁半闭的，好像瞎子一样。”她听到之后特别生气，咆哮道：“你们说什么，谁是瞎子！”我们说：“她现在更可怕了，跟魔女一样。”然后一边说

一边跑了。

实际上，刚开始我们感觉她还可以，微笑也不错。后来我们小孩子比较调皮，语言不注意得罪了她，最后真的特别可怕。所以“微笑的后面还有獠牙”，有些修行人不要上当啊！

傲慢非常不好，过于自卑也不合理，我们应该经常换位思考，古人对这种美德非常重视。就像昨天所讲，孔子在《论语》中说：“己所不欲，勿施于人。”当时他有个弟子问：“一生中要行持的一个法，应该是什么法？”孔夫子告诉他：“你自己不想做的事情，千万不要让别人去做。”确实如此。比如说杀生，上至国家总统，下至街上乞丐，谁都不愿意被杀，那么其它众生也是如此。我想勿施于“人”最好改为勿施于“众”，自己不喜欢的事情，不要强加于其他众生。

这样的换位思考，在国际上也非常重视。以前国际上开了几个会议，最终达成共识认为，不管是任何民族、任何宗教、任何国家，人与人之间最容易接受的，就是“推己及人”的理念。自己怎么样，别人亦是如此，这也是一种社会准则。这样的自他交换，不仅是佛教承认，就连其他宗教也推崇至极。只不过佛教中的修法讲得非常深，而在儒教和其他的宗教中，说

是这样说，可范围仅仅局限于今世或者人类，并不像佛教这么广泛。现在的道德公益或最崇高的人文思想，根本比不上佛教的理念，这一点并不是自己夸自己，而是从道理上得出的结论。

我们如今有学习佛法的机会和缘分，应当从内心中生起欢喜心。我非常希望大家持之以恒地学习，不要认为学一两年、一两个月就可以了。这段时间医生和学院的很多法师说我身体不好，让我隔天讲一堂课，但隔天讲课的话，我的身心确实有些退失，一天不讲课，这一天好像白白地浪费了。我没有来学院之前不知道方向，来了学院之后，只要有机会，在学院中讲经说法几乎没有间断过。我想如果这样长期下去，可能我的行为、道德、修行等只有退失，不会进步。古代文学家黄山谷曾说：“三日不读书，便觉语言无味，面目可憎。”我们大乘行人也是这样，一个月没有学习的话，形象和语言都变样了。

在我们学院中，有些人不听法师的课，自己去“独修”，跟谁都不愿接触，这种人的行为很快就变坏了。而天天听课的道友们，虽然不一定能背诵，但他的言行举止还是非常如理如法。所以希望以菩提学会为主的十方僧众和虔

诚居士，每天应该学一点法。现在科学比较发达，各方面的条件也比较具足，大家应当珍惜机会。尤其我们这次推广《入行论》，我自己也很辛苦，每次做法本、做光碟，这些方面经常要接电话，耳朵好像都聋了。很多事情并不是自然而成的，也不是天上掉下来的，现在你们手里的《入行论广解》一至七册，厚厚的，但很多人都不珍惜。我看见这种态度，确实有点伤心。我们刚来学院时，不要说七八本法本，就连一本也得不到，只有晚上一直抄，包括《入行论》的讲记、颂词，我们都是抄下来的。但是现在有些人不珍惜，我原来也去过印书、做光碟的地方，包括我们这里的一些整理，都是很不容易的。昨天几个道友把发奖的东西背来背去，特别辛苦。学院里相当一部分人为了大家的学习，把自己的闻思修行全部放弃了，除了吃饭睡觉以外，时间全部用在这上面。外面有一部分人也是如此。在当今物欲纵横的社会上，谁愿意付出那么多的人力、财力？但他们还是付出了很大代价，给大家提供方便。以前古人求一个法、得一个法本，要经过千辛万苦、翻山越岭，可是现在就算送到你门口上，问可不可以下来取，个别居士也是："啊，我现在不空。你在门口给我等一个小时，我正在给我的




小宝宝喂奶！（众笑）"是不是喔？我这是臆造的，但也有类似的态度。

戒见衰退等，因惑而非我，
故应悲济我，困则自取受。

在这个世间上，最殊胜的就是戒律清净、见解正确，然而有些人依靠外道或恶友的因缘，以致戒律废弛、见解退失，再加上"等"字所包括的行为，也不如法，很多人看不惯。（即使内在有一种超胜的境界，行为不如法的话，还是会遭人歧视。）"等"字还包括了生活，每天都是邪命养活，通过不正当的手段来过活。如果我们是这种人，那应该知道，这样做并不是自己愿意的，而是因无始以来的无明烦恼严重，贪心嗔心极为强盛，再加上外界复杂混乱的环境等因素，才导致了这种可怕的结果。作为一个修行人，谁愿意变成破戒者、破见解者？但是由于烦恼所催，自己也是身不由己。

有首歌里唱道："我们身不由己，因为我们年轻。"现在有些人毁坏戒律，确实也不愿意，但是烦恼现前时，或者自己年轻、气脉明点比较强盛，实在没办法克制，最后不得不沦落到这种境地。那个时候，很多人对你嗤之以鼻，再后悔也无济于事。

有些人破了戒律，要被学院或僧团开除时，

我们应观想自己是那个破戒者，一方面来讲很可怜，另一方面也不能过于失望，连活下去的勇气都没有。应当想："我现在这样低劣，但并非我心甘情愿，而是烦恼恶缘在控制我，你们自称对众生有大慈大悲心，那就应该帮助我、救护我。如果你能救护我，那我也有自拔的能力，哪怕遇到再大的困难折磨，我都心甘情愿去面对、接受。就像学生受到种种困难时，只要老师对他关心，他就有站起来的机会。同样，只要你们真的帮助我、安慰我、关心我，那么我也愿意重新做人。"

大家应该清楚，破见解和破戒律相比，破见解的过失更大，有关经典里讲了很多这方面的教证。什么叫破见解呢？就是相续中生起邪见，以前认为前后世存在、业因果存在、三宝的功德不可思议，后来遇到一些外道、恶友，在他们的影响下，什么都不承认了，这是相当可怕的。在《中观四百论》中圣天论师说："宁毁犯尸罗，不损坏正见，尸罗生善趣，正见得涅槃。"宁可毁坏别解脱戒等的戒体，也千万不能损坏前后世、业因果等世间正见，因为戒律只能获得善趣，而正见可引导我们趋入涅槃。《俱舍论》里也说，获得善趣以戒律为主，获得解脱以见解或修行为主。

大家一定要记住，出家人也好、在家人也好，对业因果和上师三宝的见解千万不能失毁，否则就没有忏悔的机会了。华智仁波切说过："即使相续中生起了一刹那的邪见，也将失毁一切戒律。"有些人生了邪见后，不愿意念金刚萨埵心咒忏悔，如此不可能有清净的机会。而没有产生邪见的话，尽管毁坏了戒律，但也能依靠不同的还净仪轨加以恢复，所以并不是最可怜的。

毁坏见解的这种人，不仅在出世间里是最可悲的，在世间中也特别可怕。法国医生拉梅特利是个机械唯物论者，他和霍布斯认为人体与机械没什么差别。他们创造出这种观点之后，人们觉得特别低劣，思想宽阔的法国人都无法接受，拉梅特利最终在法国没办法呆下去，只好逃到荷兰去。（荷兰和法国比较近，法王去的时候，两国的关系很不错，不知道以前怎么样。）这一回，他谨慎出版了他的小册子，被公认为欧洲最为宽容的荷兰人居然震怒于此，拉梅特利被迫再次逃亡。最后他逃到了波兰，4 年后在那里去世，终年 42 岁。

低劣见解在佛教中特别可怕。有些出家人破了戒以后，别人觉得他烦恼现前，很可怜，但他们尚且可以依三宝忏悔。而有些人破了见

解后，肆无忌惮地诽谤三宝，对上师不恭敬、对僧团不恭敬，来世的果报让人不寒而栗。所以，大家在有生之年一定要护持自己的见解，一旦出现违缘痛苦，马上应该观修自他交换。

然吾未蒙济，竟然反遭轻，
彼虽具功德，于我有何益？

刚才说如果你（原来的我）真有本事，那我在见解等损坏时，你就应该出来帮助我。这里接着说，但你并没有一心一意地怜悯我、同情我，当我失坏戒律、苦苦挣扎时，你一直不理不睬；当我迈向歧途时，你冷冷旁观，任我孤立无助地滑向深渊，反而还用蔑视的语气来侮辱我、呵斥我。这样的你，怎么能算得上有菩萨心肠？

现在社会上也有这样的说法：假如我是公交职工，应该想自己是乘客；假如我是商业职工，应该想自己是顾客。在那个时候，你真的能体会到别人的苦乐，帮助他的心也容易生得起来。我经常遇到一些下面有成百上千人的大老总，我总跟他们说："你要多想想下面的这些人，换个角度来思维。比如我是一个大老板，下面有 500 个人，这些人当中可能有一个人最可怜，那么我把自己想作他，看我的感觉怎么样，周围的人对我怎么样看待，我的领导对我

是什么态度，那个时候会有一种不同的感觉。"

如今这样的理念非常有必要。我原来说过，我很羡慕飞机上的乘务员和高级宾馆的服务员，后来有些乘务员说："上师，您在《入行论》里面不要这么说，我们乘务员有些是很坏的。表面上给客人无微不至地照顾，但是下来过后，只有我们几个佛教徒不骂人，其余一个个就开始骂'今天这个客人特别过分'、'那个人长得很难看'，唯一的话题就是骂客人。"这样的话，还是我们佛教徒表里如一，算是比较可以，当面对众生比较恭敬，背后也比较不错，除了修行极其不好的人以外，大家都会提醒自己："我是发了菩提心的人，表面也好、背后也好，应当像恭敬上师一样恭敬众生。"

承接上述修法，我们在换位之后对原来的我进行深深责问："我在最痛苦、最困难的时候，你没有来帮助我，算什么有菩提心、有悲心？你虽然具足功德，但对我来讲有什么用呢？我最痛苦时你不来帮助，那我幸福快乐时，也用不着你来帮忙。"俗话说："乐时亲人满堂绕，苦时凄凉无人问。"乐的时候亲朋好友多得不得了，整天陪你吃饭、陪你玩，（尤其是你们汉族，今天是情人节，明天是仇人节，昨前天又是中秋节，这个节、那个节特别多。我们藏地除了过年以外，一般没

有什么节日。其实节日多了花钱也多、杀生也多，没有必要。）你非常困难时，却对你不闻不问，那这种人有什么了不起的？

因此不管是法师还是居士，稍微有一点才华、财产、势力时，尽量不要有傲慢心，应该理解低劣的人。华智仁波切和麦彭仁波切在教言中也讲过，人里面有几种，有些人前世没有积福报，以致即生中没有口才、长相丑陋、财富浅薄，很多人对他看不惯、看不起。他自己也有一种自卑感，觉得还不如死了好，这样活下去没有意义。这种人虽然处于人当中，但就像饿鬼或地狱的众生一样，始终感受痛苦，非常可怜。所以我们对大的上师、领导不用锦上添花，经常供养、帮助、安慰，这些他们是不在乎的，而一些可怜的人、看不起病的人、没有帮助的人，哪怕给他10元钱，帮助也很大。如果你没有经济能力，也可以给他一分微笑、一句安慰："没事，你这样很好，我也很想当穷人，因为穷人知足少欲。我想当个丑陋的人，越丑陋越好，没有人看你，你戒律会清净的。"跟他说些安慰的话，他会觉得活在世界上有希望、有光明，生起一种自信。所以当我们遇到这些众生时，关心他们很重要！

不愍愚众生，危陷恶趣门，

向外夸己德，欲胜诸智者。

我们站在可怜人的角度上责备原来的自己："你非常不好，对于极其愚痴、贪嗔痴特别深重、修行佛法处处遭遇违缘、被种种痛苦所折磨的众生，你竟然视若无睹、毫不关心，任他们被罪恶所牵，趋近毒蛇、猛兽等口般的恶趣之门，随时都有可能堕落下去。这么多可怜众生在你身边，你看都不看、问都不问，还在众多人面前夸夸其谈、高谈阔论，说自己有如何如何的功德、如何如何的事业，想以此与其他智者抗衡，这实在是不合理。"

世间上有些人对不同的人有不同的态度，在大人物和领导面前非常配合，始终在谈自己的功德，口口声声说："我现在准备要做件事情。当然，我的弟子成千上万，因此还有一个想法……"自己有种说不出的傲慢。其实有些人的傲慢在态度上也看得出来。我曾见过一位商人，可能在一辈子当中，这是我所见到最傲慢的人了。他旁边好几个保镖在排队，男的女的全部站着，他自己坐在沙发上，个子比较矮，脖子上的领带特别长。跟我说话的时候，半天也说不出一句来，并不是其他的原因，就是自己摆架子。当时我都产生邪见，心想："我的上师如意宝，不管是出世间法、世间法，功德远

远超过你多少倍？你何必这样？现在国际上那么多富翁，比你有钱的有的是，你稍微有点臭钱，为什么有那么大的傲气？”但口头上也是随顺他，我们顺便见一见，没有什么其他目的。

现在有些高僧大德，在自己的圈子里，很多人都有傲慢心，尤其是对下属的态度上，自己的傲慢很容易表现出来。因而，非常希望大家应该按照佛教所讲的那样，尽量地减少嫉妒心、减少傲慢心。上师如意宝在这方面有很多很多教言，国内外的有些大德内在的境界和悲心超越了无数人，但他们的行为是怎么样的？有时候我看见一些领导，自己的位子不过是几年而已，（现在国际上的大总统，也最多是连任10年。）但有了地位以后，说话、做事完全是不相同的。这种傲慢是不合理的。自己有什么样的功德自己清楚，其实内在功德如果越来越多，外面的傲慢相是没有的。

我们看一看本师释迦牟尼佛，智慧、悲心、能力在世界上谁能比得上？不仅是在因地，甚至在果地时，佛陀也亲自到比丘的寮房去看望病人，帮助一些可怜人。佛陀到城市里化缘，旁边并没有许多人一直护着他，全是自来自去。所以作为佛教徒，除非是自己身体不行，前后有人扶一下有必要，此外最好不要有傲慢相。

有了傲慢相的话，会遮止自己相续中产生功德。本来你很快就要开悟了，但有了傲慢就会耽误；本来你对上师三宝的信心很大，有了傲慢心的话，就不行了。

加行里说多磕头可以对治傲慢，有傲慢的人必须磕头，佛教中磕头就是要遣除傲慢。有些领导特别傲慢，那必须让他学会磕头。有些人可能是不懂，有些人是不愿意，但你在人面前不想磕头的话，佛面前应该可以吧。佛的功德跟你比起来，国际上再了不起的名人智者也值得在佛前磕头。所以你们若有熟悉的人傲慢比较强，一定要拉着他的领带或衣服到佛像前去磕头。强迫让他磕头的话，傲慢心逐渐就没有了，这样一来，自相续比较调柔，修法、做事情都比较堪能。否则，有了傲慢心的话，不要说磕头，动都动不了。

而且，有些人向外宣扬自己，甚至想胜过所有智者。但一点智慧都没有的话，这种想法简直是笑话，就像野狗想超胜雪山狮子，绝对是个黄粱美梦。有些人特别争强好胜，认为自己是天下第一，刘晓庆在一本书里公开说，她的性格就像湖南人所比喻的“吃屎也要吃尖”，什么事情都要当第一，不愿意在别人面前低头。这种人真的非常可怜，也非常适合这种修法。

有人觉得世间上最可怜的是乞丐，但我有时候感觉，更可怜的可能是吸毒者。现在吸毒、戒毒成了一个社会问题，很多地方普遍存在着吸毒现象，有些戒毒所的领导对此非常反感。而且那些吸毒者，家人不理，单位不要，整个社会都蔑视他，用冷漠的态度对待他。他们没有一个去的地方，觉得在天底下是最可怜的人。也许是吧，这些人业力现前，沾染上了毒瘾之后，根本不愿意干其他工作。

看见这些极其可怜的人，我们应当观想自己就是他。其实凡夫的位置和分别念是不定的，在生死轮回中，今天成国王、明天当乞丐的现象比比皆是，荣华富贵、地位财富虚幻不实犹如水泡，谁也不敢保证以后会不会变成这种人，唯有大乘菩提心的修法和理念，才是我们生生世世的无价之宝。

当然，没有串习、光是口头上说，我也会说，虽然说得不是很好，但大致的道理说得来。你们在座各位也会说。可是光会说还不行，光会讲也没有用，寂天菩萨给我们指出了这样的路，接下来我们自己要慢慢去观想、慢慢去思维，一点一滴地消化，最后自相续才会跟原来有天壤之别。

闻思和不闻思真的有很大差别，希望每个

人通过学习，净化自己，与佛法相应。这样一来，不管在生活中、工作中遇到什么样的违缘，都有面对的能力和勇气。知道了万事万物的真相后，你快乐也可以、不快乐也可以，怎么样都可以坦然接受。共同闻思和学习有非常大的加持力，在座的有些出家人，在发心的同时不能舍弃闻思，这一点一定不要忘。现在外面的一些居士，工作很忙，家庭也有许多事情，但从来不缺学习，一直闻思修行，并在弘法利生方面做了很多工作。我认识杭州、成都等地的有些居士，每天基本上是吃一点方便面，一边工作一边做弘法利生的事情。这不是一年两年，而是十几年了，十几年当中每天想着众生，只要对众生有利益，自己就愿意一直发心。我们每次有什么事情，就交代给他们“这次你做这个事情”、“这次你做《七宝藏》”，他们年年都在发心。

我们学院也有这种人。最上等的是闻思发心两不误，一方面重视闻思，另一方面也在发心。如果不能这样，那就应该一心一意地闻思。有个别的人，闻思也不行，发心也不行，行的是什么呢？就是搞一些非法，看电视或者打麻将。当然，学院里没有这样的行为，但是也有极少数人很懒惰，不愿意听辅导，也不愿意闻

思，发心的话，两三天可以，两三天过后热气就消失了。这种人不太好。《戒律宝鬘论》中说："即使你具有清净戒律，不闻思修行也不能享受僧众的财产。"

现在台湾的有些法师，一直提倡僧众参加公益事业，一边闻思一边发心。其实出完家以后，不能什么事情都不做，整天吃大锅饭，念念阿弥陀佛就可以了。我们是出家人，没有其他的琐事，更有弘法利生的时间和精力。有些出家人很消极，我是看不惯的。我们藏地也有，汉地也有，有些老和尚就是在寺院里念个佛，念"嗡玛呢贝美吽"，对社会上发生的事情漠不关心。有些事虽然自己没办法解决，但有些事你是有能力的，可是他们一律不管，一直念观音心咒。这样是不合理的。就算人老了，七八十岁了，也应该在力所能及的范围内帮助众生。

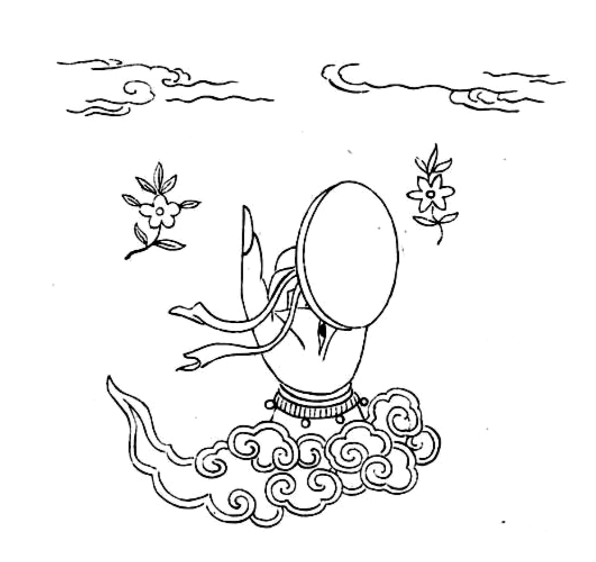
我再次给大家强调，在我们有生之年当中，

第一件重要的事情：不管出家人、在家人，每天都要闻思修行。

第二件重要的事情：时时刻刻不能忘记利益众生的大事。

这两点大家务必要记住，否则就失去了大乘的资格。因此，我们应时时刻刻关心社会、关心众生，若能如此，自己的修行也会增上的，

有些境界你没有特意去求，自然也会出现的！





第一百四十三节课

下面继续学习如何对治三种烦恼——嫉妒心、竞争心、傲慢心。这次的修法跟往昔有点不同，是用以毒攻毒的方式来断除烦恼的。嫉妒心已经讲完了，今天开始讲第二个问题——修竞争心。

寅二、修竞争心：

为令自优胜，利能等我者，
纵诤亦冀得，财利与恭敬。

"略说"中已经讲过，我们对高者生嫉妒心、对平等者起竞争心、对低下者起傲慢心，依靠三种对境产生这三种烦恼。现在讲的是竞争心。

在这个世间上，不管在家人还是出家人，都有一些竞争心。虽然竞争有合理的竞争，也有不合理的竞争，但不管是什么样的竞争，都是一种烦恼。你们平时也可能感受得到，有了攀比心之后，自己会觉得很难受。可若没有懂得对治的方法，它始终都是存在的，因此一定要通过大乘修行来断除。

这里也讲了，自己应站在别人的位置，别人放在自己的位置，原来我对平等者在才华智

慧、名声地位等方面有一种竞争心，那么现在我站在他的位置上，反过来对自己修这种竞争心。在利养、能力、智慧、势力等方面与己相等或者稍微超胜的对境面前，我们应该这样想："如果不费吹灰之力就能把众人对他的恭敬利养夺过来，当然是最好不过的。但若没有这么顺利，纵然吵架、造谣也在所不惜，我只希望能赢得更多的财利与恭敬。"这是很多凡夫人一再想的事情，这种想法如果详加观察，确实是内心中的烦恼。

包括我们学院里面，大家在闻思、修行、辩论或守持戒律上，互相也有种竞争心："别人那么出色，我为什么不行？"但这种竞争对自他都有利，应该说比较合理。现在世间上的竞争可不是这样，商人在商场上、领导在官场上，各式各样的竞争层出不穷，在这些里面经常掺杂不合法的途径，通过搞关系、开后门，千方百计让自己获利。

当然，如果自己跟别人差距很大，是不会产生竞争心的。比如我是一个单位的局长，而我的同学是省委书记，那我对他没什么可竞争的。或者我的一个同学关在监狱里，我也不会对他有竞争心。但如果我是局长，我同学是另一个单位的局长，那我肯定想在下次选举当中

超过他。这是世间上很正常的一种心态。

但假如我站在他的位置上，反过来把原来的我作为竞争对手，然后进行攀比，就会知道这种做法非常可笑。这种嫉妒心，也是一种悭贪心，《药师经》中说："悭贪嫉妒、自赞毁他，当坠三恶趣中，无量千岁受诸剧苦。受剧苦已，从彼命终，来生人间作牛马驼驴，恒被鞭挞，饥渴逼恼，又常负重随路而行。或得为人，生居下贱，作人奴婢，受他驱役，恒不自在。"

这样的竞争，古代宫廷中尤为严重，汉朝赵飞燕就是很典型的例子。她被召入宫之后，很快搞垮了皇后，自己取而代之。仗着皇帝的宠爱，她一手遮天，凡是皇帝喜欢的宫妃，她都看不惯，觉得对自己有威胁时，不择手段地加以残害。由于她不能生育，为了保住自己的地位，一些怀孕的宫嫔屡屡遭到厄运，曹宫、许美人等产下皇子后，她以嫉妒心制造了耸人听闻的惨案。当时的皇上也是很可怜，沉迷于温柔乡中难以自拔，以至于看着自己的骨肉被害，只有流泪哀叹而已。

竞争心是一种隐藏的烦恼，倘若没有认识它，将会带来极大的危害。贪、嗔、痴、嫉妒、傲慢等烦恼比较粗大，很容易发觉，可是竞争心，许多人都觉得自己没有，然而一经观察，

每个人不同程度都有这种烦恼。所以大家平时说话也好、做事也好，应当尽量如理如法，按照密宗来讲，什么都要以大圆满的妙力智慧来摄持，按照禅宗的说法，什么都是心的一种境界。

以前有一位女施主，家境非常富裕，不论其势力、智慧、才华，还是漂亮的外表，都没有人能比得上，但她却郁郁寡欢，连个谈心的人也没有。于是她就去请教无德禅师，如何才能赢得别人的欢喜。

无德禅师告诉她："你随时随地与人合作时，若能多讲些禅话，多听些禅音，多做些禅事，多用些禅心，就能成为有魅力的人。"

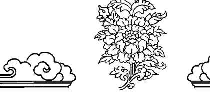
女施主听后，问道："禅话怎么讲呢？"

无德禅师道："就是说欢喜的语言，说真实的语言，说谦虚的语言，说利人的语言。"（有些修行人说话完全相反，尽说些不真实的语言、傲慢的语言。）

女施主又问："禅音怎么听呢？"

"禅音就是化一切音声为微妙的音声，把辱骂的音声转为慈悲的音声，把毁谤的声音转为帮助的音声，哭声闹声、粗声丑声，你都不介意，那就是禅音了。"

"那禅事怎么做呢？"



"禅事就是布施的事、慈善的事、服务的事、合乎佛法的事。"

"禅心又是什么呢？"

"禅心就是你我一如的心，圣凡一致的心，包容一切的心，普利一切的心。"（弟子的心与上师的智慧无二无别，也是一种禅心。但达到这种境界比较难，如果经常祈祷上师，明白诸法本来清净就是我们的心，心的本体是上师的智慧，这就是用禅心。通过这种方式来对治烦恼也非常好。）

女施主听后，完全改变了自己的一生，最终变成了非常好的修行人。所以我们应该尽量断除竞争心、烦恼心，用禅宗或密法的窍诀来调伏自己。

世人常说："一个人握着拳头生下来，最后摊开双手而离去。"这种说法也对，人刚生下来时握着拳头，什么都想要，就算是个小孩子，也是抓着玩具不放。每个人来到人间希望很大，什么都想拥有，可是人生几十年一晃就过，整天是是非非、恩恩怨怨，到头来什么也得不到，死时只有摊开双手离开。（也有睁着眼睛死去的，比较可怕。我原来看见一个人，死后眼睛睁得特别大，另一个人有点害怕，就用手把他眼睛捏起来，但松开手以后，眼睛睁得更大了。所以不但是摊开双手，而且睁开眼睛而死的，什么都没得到，死不瞑目。）

原来我跟个老乡晚上火化一具尸体，当时

只有我们两个人。烧到一定程度时，因为火特别旺盛，尸体的筋全部缩回来了，好像动起来一样。那个人有点害怕，上去捡些树丫丫放在尸体头上。没想到过了一会儿，尸体好像用手把它都拿下来了。他更害怕了，"没事，你坐在这里，我再去捡一点树丫丫。"那个时候我很小，坐在那里也特别害怕，就说："我也跟你一起去捡。"（众笑）其实按照米拉日巴的观点，死人和活人是一样的。

极力称吾德，令名扬世间，
克抑彼功德，不令世间闻。

此处继续修竞争心：我将尽力宣扬自己闻思修、讲辩著及世出世间所有的功德，令美名传扬各方，整个世间无所不知。而对他（原来的我）要想方设法压制、隐藏，一个人也不要听到他有点滴优点。

嫉妒心比较强的人，一讲到自己，本来没有功德，无中生有也能造出各种功德；别人本来有很多功德，但自己就是不愿意承认："这不是他的功德，其实是我的功德。"这是不合理的。阿底峡尊者说过："发露自己之过失，不觅他人之过失；隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。"作为真正的修行人，应当尽量发露自己的过失、隐藏别人的过失，宣扬别人的功德、隐藏自己

的功德。

可现在凡夫人恰恰相反，包括我自己也觉得特别惭愧，在说话过程中，没有做什么了不起的事情，就是喜欢添枝加叶。刚才我碰到一个喇嘛，他吹得特别有劲儿，全是说“我怎么怎么……”，别人连说话的机会都没有。我一直听他吹了半个小时，他越吹越有精神，越吹越欢喜。

人真的是这样，你没有观察时不发现，一旦观察自己，就知道自己经常赞扬自己，有过患不愿暴露出来，生怕别人知道了。这不是智者的行为。智者会隐藏别人的过失，在诸佛菩萨、金刚道友面前发露忏悔自己的过失。可是现在很多人为了出名，所作所为真的特别可怕。

古人云：“人怕出名，猪怕壮。”古人不愿意出名，害怕树大招风，遇到很多麻烦事。但社会发展到现在，越来越多的人想出名，本没什么功德可宣扬，但是通过媒体的炒作包装，摇身一变就成了巨星。甚至有些人为了出名，不知道惭愧，通过裸体、骂人等手段来提高知名度。这也是当今社会的一种弊病。

其实如果真有功德，并不需要特意去宣传。我以前也再三说过，如果你有学问智慧、戒律清净，不一定要去搞各种宣传，“桃李无言，下



自成蹊”，迟早会有弟众成群结队地蜂拥而至，用不着你亲自去打一些假广告。所以我们佛教徒有些地方要值得谨慎，居士也好、出家人也好，一心一意地利益众生非常关键。当然，如果对众生有利益，自己有名声也没必要刻意隐藏，显露出来是可以的。

这里是说，对一般世间人而言，听赞叹别人就怒火冲天，听赞叹自己就沾沾自喜，这是凡夫人的习气和毛病。但修了这种大乘佛法之后，别人赞叹你的时候，应该观察自己到底有没有这种功德，没有的话，即使成千上万个人异口同声地赞颂，你也长不了什么智慧。现在有各种各样的名利，我们一定要看破，否则稍微受点诽谤，自己就特别难受，稍微受点赞叹，自己会兴奋得受不了。

大家要经常听闻佛法，这样自然会明白很多道理。佛经云：“以闻知诸法，以闻去罪恶。”这一句话，大家一定要记住。通过闻法，可以了知诸法的实相，去除相续中的罪恶，闻法真的特别重要。萨迦班智达说：“所谓的闻法，就是听闻释迦牟尼佛的经典和高僧大德的教言。”佛菩萨、大德们具有加持的金刚语，通过听闻而研习，这就是真正的闻法，闻法的功德不可思议。





因此，大家不要盲修瞎炼，来学院后马上就盲修瞎炼，这是很危险的。以前我一而再、再而三地讲过，现在仍是这个原则——你们要一边闻法一边修行。《扎嘎山法》中有个章节是“闻思修勿脱离”，通过闻思来修行，通过修行来闻思，这两个要结合起来，诸大德也是通过这种途径而获得成就的。

现在的社会环境极其复杂、恶劣，所以大家一定要对高僧大德的教言经常修行。《中观宝鬘论》里面说：“莫爱世间语，应喜出世言。”这一句话我非常喜欢。我们修行人应该喜欢出世间的语言，对业因果、大德教言、佛经等方面，发自内心有一种欢喜，而不要特别爱看电影电视，对战争、爱情、军事、经济、政治等津津乐道，那这完全是一种恶兆。

作为一个修行人，如果特别关心政治经济、国家大事，整天拿着收音机听，对断除过失有什么帮助？昨天我遇到一个喇嘛，他一直讲些政治话题，后来我都看不惯。我们穿这种衣服的人，并不是搞政治的，而是搞解脱的。要想解脱的话，目标一定要弄清楚，假如经常念一些经、对大乘教言有兴趣，才说明你解脱有望。然而，末法时代的有些修行人，通过言行举止也可以发现，他非常喜欢世间法，不喜欢出世

间法，这样的话，了脱生死相当困难，所以大家还是应该尽量克制自己的习气。

总而言之，我们可以修换位修法，如果觉得比较复杂，就直接不要说别人的过失、经常发露自己的过失，这个道理很简单。

复当隐吾过，受供而非他，
令我获大利，受敬而非他。

刚才讲的是功德方面，这里是讲过失方面。此时自己站在别人的位置上，全力以赴隐藏自己的过失，渴望受到众人的供养尊重，而对他（原来的我）则完全相反，尽力揭露其过失，令他一无所得。我获得丰厚利养，受人恭敬爱戴，他不但得不到任何名利，反而遭受众人的呵斥谴责。（原来我觉得自己获得利养很重要，但位置换完了以后，会觉得别人得到利养非常重要。）

说过失的问题上，大乘经论都进行了极力遮止，萨迦班智达在格言中说：“圣士观察自过失，劣者观察他过失，孔雀观察自身体，鸱鸮给人起恶兆。”世上有智者和愚者两种人，智者时时刻刻观察自己“我今天说了什么话，心里想了什么，身体做得怎么样”，而根本不看别人过失。就像是孔雀常常观察自己的羽毛，一有污点立即剔除，使身体保持艳美无暇。而愚者的话，整天对别人指指点点，今天说这个是坏

人，明天说那个是坏人，就好像鸱鸮一样，经常发出“呜呼、呜呼（意即倒霉）”的声音，给人带来不祥的恶兆。

特别喜欢说人过失的话，那绝对是个坏人。广化法师曾讲过，他以前见过两位法师，既能说，又会写，才华很不错，但终生都穷困潦倒，他对此百思不得其解。后来通过不同的因缘，他突然恍然大悟，原来那两位法师经常喜欢议论别人，不是说这个大德有老婆，就是说那个和尚有太太，除了他俩以外，整个台湾没有一个戒律清净的。而他们自己呢，声称小戒虽不能一一守持，但大戒从来没有破过，在“大戒不破、小戒不算”的口号下，经常肆意诽谤别人。广化法师说：“他们的穷困潦倒仅仅是现世现报，来世的地狱还等着他们呢！”

看见别人就开始说过失，是非常不好的现象。作为大乘修行人，应当像那天《佛子行》所讲的一样，尽量把别人观为清净，最好不要说入了大乘的佛子过失，不然将失毁自己的大乘戒律。以前上师讲过，即使有些管理人员不得不说，也应该在正知正念的摄持下，知道“我今天要说某某人的过失，不是我自己跟他有矛盾，或者以自己心眼不清净而说的。这个不说的话，对僧众、对佛教可能会造成一些危害”，

然后一边忏悔，一边在私下或公众场合说出来，这种情况是允许的。除此之外，这个看不惯、那个看不惯，这个是坏人、那个是仇人，这种做法是失坏大乘佛子的一种行为。

因此，正如华智仁波切所说：“隐秘自己之功德，隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。”自己的功德要尽量隐藏，他人的过失也不能说，未来要做什么事情，没有办完之前不能宣扬。以前法王如意宝去美国的事情，1990 年去印度时就有计划，但法王说未来的计划现在不能说，任何人都不要告诉，我就没有告诉任何人。后来在 1993 年，所有的手续才办下来。（当时出国不像现在一样，现在只要有人民币，东南西北哪里都能去，今天到北极、明天到南极也没问题。但那个时候比较困难。）所以上师如意宝当时引用了这个教言——“隐秘未来之计划”，不能随便说。但现在很多人恰恰相反，动不动就“我再过一段时间要做什么啊”。当然有些事情是可以公开的，但有些问题不方便，做人还是应该掌握分寸！

吾喜观望彼，沦落久遭难，
令受众嘲讽，竞相共责难。

我怀着幸灾乐祸的心态，看着他（原来的我）遭受百般痛苦，一旦他缺吃少穿、倒霉连连，我就欢喜若狂。（有些人心很坏的，看见别人受苦，

就高兴得不得了。）我要使他成为大家冷嘲热讽的笑柄，成为众人竞相毁谤的对象。若听说他被众人侮辱，我就非常高兴，想去看一下他的惨境。

我们以前看别人遭受痛苦时，往往没有关心过，现在换成别人后，反过来看自己遭受痛苦，看看感觉怎么样。应该经常这样修，这样修的话，诸佛菩萨金刚语的加持不可思议，竞争心和烦恼心定会一天天减少，就像桶里的水放在外面会慢慢干下去一样。

前两天我去青海的路上，看了一位上师的传记，他是六百多年前的人，也是通过修学《入行论》，自相续中的烦恼逐渐减少。当时我就想："以前很多大德通过这种教言，减少了自己的烦恼；现在也有不同民族的众生依靠这样的教言，从中获得了不同的利益；那么将来的人类历史上，相信也会有许许多多的人得利。"尤其是这次《入行论》传得比较成功，在家人也好、出家人也好，都觉得这是非常好的论典。而且现在传的范围也比较广，每个人身边有很多知识分子有能力、有势力，我觉得再过几代以后，《入行论》仍会让很多人受益无穷。所以，好的论典在千百万年中对众生的利益，真的是不可估量、无法宣说。



这里作者想间接告诉我们，看见别人痛苦，自己在一旁欢喜是愚痴的行为。以前有个小孩叫帕克，他是8岁。一天他气势冲冲地回到家，一直跺脚，特别不开心。当时父亲在院子里干活，见后想跟他聊一聊，看到底发生了什么事。帕克气愤地说："我们班里的华金特别坏，在很多人面前让我丢脸，真很希望他遇到倒霉事。"父亲于是指着院子里晒的白衬衫，对他说："你把这个白衬衫想成华金，拿一袋木炭使劲砸，砸中一个就代表他遇到一件倒霉事。"帕克听了觉得很有趣，就开始拿木炭拼命砸。全部砸完之后，父亲问他感觉怎么样，他气喘吁吁地说："蛮舒服的，毕竟砸到了好几个，但累死我了。"父亲知道他没明白自己的意图，就把他带到镜子前。帕克一看，自己完全成了一个"黑人"，只有牙齿是白色的，而白衬衫上只有几块黑点而已。他马上醒悟到："自己若以恶行去攻击别人，对别人的损害并不大，但对自己的反作用相当强。"

《前行》里这方面的教言和公案比较多。其实作为一个修行人，哪怕跟别人关系再不好，也千万不能发恶愿"但愿他遭到如何如何的苦运"，而应该用菩提心来摄持。然而凡夫的习气有点重，大家在一个经堂里听经时，觉得自己

发了菩提心，应该能做到这一点。但在生活中稍微遇到一点挫折，别人无缘无故对自己开始攻击，那时候就不能宽容了。俗话说得好："原谅别人是善待自己，恭敬别人是庄严自己。"如果能用大乘教言来约束自己、包容别人，那会成为一个名副其实的修行人。否则虽然道理上明白了，但真正产生烦恼时是很难控制的。

当然，这个应该提前训练。我以前也一直讲，平时空的时候、没有生病的时候、没遇到违缘的时候，应该经常修持这些甚深教言，否则心情不好时再修，就已经来不及了，甚至会觉得所有人都在欺负自己。以前我看见一位女众，她就说："世界上所有的人，包括我们学院的人，都在对我进行攻击。"大家都是学大乘的，不可能的！但自己心眼不清净的话，会觉得谁都在落井下石，所有的痛苦都降临到了自己身上。其实纵然全世界的人攻击你、对你不满，你也不要管他们，一心就是要恭敬天下众生。如果发了这样的大乘菩提心，即使你遇到一些违缘，也不会痛苦的。

寅三、修我慢：

> 据云此狂徒，欲与吾相争，
> 财貌与慧识，种姓宁等我？

自己的智慧、相貌、种姓等方面胜过别人时，傲慢很容易生得起来。有些人有钱后特别傲慢，有些人长得漂亮很傲慢，有些人有点地位很傲慢……傲慢的人肯定有一分长处胜过别人。其实傲慢是可以对治的，怎么样对治呢？以前自己很傲慢的话，现在站在别人的角度，把别人换作自己，用这种方式进行修持。

颂词的意思是，据说这个不知天高地厚的愚痴之徒（原来的我），想和我一争高低，这简直是白日做梦，难道他能和我平起平坐吗？我的智慧像文殊菩萨，而他就像牦牛，一点学问也没有；我的相貌庄严如天人，而他丑陋如青蛙；我的财富犹如龙王或多闻天子，而他就像是贫贱的乞丐……无论是势力、智慧、学识、种姓哪方面，他能跟我相比吗？（换一种心态时，就会发现自己原来的傲慢虚幻不实。）

华智仁波切曾说："切莫自大与傲慢，切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。"对任何人都不能傲慢。我昨天给法师们也讲了，现在不管是居士、出家人，有智慧、有能力、有经验、有学问的大有人在，千万不要轻视别人。当然轻视倒也不可能，但有时候没有重视，这种情况经常会有。你们不要觉得："这个人可能一般般吧，看起来有点笨，也比较难看，应该远远比



不上我。”不能这样想。现在即使是残疾人，地位也是很高的。最近就开了“残疾人特奥会”，很多人都想挖掉自己的眼睛，参加这个运动。（可能你们山沟里的人不知道，不说了！）

麦彭仁波切在《君规教言论》中说，对任何人都不能有轻视之感。可是现在有些人，一见到大法师、大领导、大老板，就恭敬得五体投地：“啊，您来啦！我看有什么样的坐垫适合您。您吃什么呀？”而来了一个普通人，甚至穷人、病人、可怜人时，就漠不关心，以蔑视的眼光来对待。这是不合理的。学了大乘菩萨道的人，对所有的众生都不要有轻辱心，应该有恭敬心，来了县委书记和来了一个乞丐，应该用同样的态度来招待。你们谁能做得到，就真正有一颗非常好的菩提心。

但很多人是难以实现的。包括我们这里各部门的发心人员，也要对所有的人公平相待，不要来了一些上师、活佛、高僧大德，就“哎哟，您今天来了，真是我们的荣幸！您要不要买什么东西？没事没事，不用钱，这是常住的，您拿走吧！”我不是说我们商店有这种情况，但对于上师们，锦上添花的人确实比较多。其实对一些可怜人，如果给一点点东西，他一辈子都不会忘的。

佛教的平等观，大家务必要重视。这个说起来简单，实际做却非常困难。对我而言，来了领导和来了道友时，也会以不同的眼光对待，这是我自己发现的一些错误。按佛教标准来衡量，我们自他还有很多地方没有跟得上，但还是应该尽量往这方面努力。若能如此，境界好一点、修行好一点、善根不错的人，应该能够做得到。

我们今生遇到了这么好的大乘佛法，应该有欢喜心。《中观宝鬘论释》中引用佛经的教证说：“数百劫中极罕见，于此妙法生欢喜。”茫茫无边的轮回苦海中，我们遇到这么好的佛法、这么好的善知识，是多生累劫积累资粮的果报。通过这样的学习，应该在心里点点滴滴去积累，久而久之，阿赖耶上的善根慢慢会成熟，终有一天，我们也会了达诸法的实相。

《入行论》里的每一句，大家都应以恭敬心、欢喜心、渴求心、信心来对待。我前两天去了兰州和西宁，看到那里菩提学会的很多人得到一些利益，心里很欢喜。佛法的加持和力量真的不可思议，我大概四年前去过兰州，那时候很多居士对佛法的了解非常粗浅，令人见后有种悲伤之感。那么这次，虽然有些人学得不一定非常好，但还是对大乘佛教有所了解。

这种了解并不是口头上的，而是行为上、修行上有所改变。

因此，我们每个人都有弘扬佛法的责任，希望大家能发广大的心。心的力量不可思议，假如有了非常广大的心，现在虽然你是普普通通的人，以后一旦因缘成熟，可能就成了非常出名的高僧大德，想见都不好见，我去见的时候还要开后门、搞关系，那这样多好啊！



第一百四十四节课

下面继续讲对治三种烦恼。对治嫉妒心、竞争心的方法已经讲完了，现在讲修傲慢心。

故令闻众口，齐颂吾胜德，
毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。

此处的傲慢心，是对治傲慢的一种智慧，而以烦恼的名称来命名的。我们不可能修烦恼，修烦恼会增长烦恼，烦恼再不用串习了，所以这里对治傲慢的智慧叫"傲慢"。前两种修行也应该这样来理解。

有些人稍有才华、境界、势力，以及广闻博学的智慧时，往往就瞧不起别人。比如他长得比较好看，看见六根不全的残疾人时，在他们面前很得意；若在财力上不错，有些居士自己开轿车，就会觉得"这个团体中我很了不起，你看我有私人车，边开车边放音乐，多开心啊！其他人都比不上我"；在智慧上，有些人读过大学、研究生，就蔑视没有文化的人；甚至有些佛教徒，皈依十几年的话，见到一个新居士，就倚老卖老，认为自己学佛的资历很深。傲慢心是隐藏的一种烦恼，自己根本不发觉，但别人一看你的言行举止就非常清楚。因此，这种傲慢要彻底根除，不然在修行中很容易遭到违

缘。

这里是说对高者也有必要修习相换。即首先把自己换成别人，再看易位前的自己，显得傲气十足，以蔑视侮辱的眼神来对待他（原来的我）。要让他听到我被全世界的人交口称赞，赞叹我的种姓、智慧、悲心及人格，我因而欢喜若狂、汗毛直竖，完全陶醉在欢乐的海洋中。

世间人受到称赞或者得奖时，高兴的神情溢于言表、无法控制。有些人获得了世界冠军时，会高兴得跳起来，甚至过分激动当场昏厥。据说今年有些人打麻将，几次摸到好牌之后，因特别激动而死亡，这样的事例有好几起。除了高僧大德对赞、毁都能视为空谷声，不会产生执著之外，一般人是很难以做到的。

其实每个人都有一技之长，当这种特长被人宣扬、赞美时，自己会沉浸在喜乐之中，难以自拔。然而我们换位后应该知道，这个被赞叹的，实际上不是我，而是易位前的众生。如果是我受到赞叹，肯定会得意洋洋，但若是众生的话，我们恐怕会生嫉妒心，非要跟他平起平坐。在这个时候，大家应该知道，这些烦恼的祸首，其实就是我执，正因为我执从中作怪，所以我们对众生漠不关心，对自己非常贪爱，自己受到赞叹就非常欢喜，众生受到赞叹则耿




耿于怀。

为什么有些人一辈子精勤地修行，但始终没办法调伏自己的相续呢？这是有一定原因的。阿底峡尊者的上师达玛鬲吉达说过：“行持善法不能调伏自相续，是因为傲慢所导致。”个别道友虽然修持善法，但这种善法跟自相续并没有真正结合起来，上师苦口婆心地给你讲了千经万论、三藏十二部、五部大论等殊胜教言，但这些教言一直没有融入你的心中。有些人的我执特别重，认为上师讲的教言不合理，自己的想法才正确，于是沿着另一条道路前进，这样之后，上师也没有办法教育你，最后你的相续与法根本不相应。所以在修行佛法的时候，大家一定要遵循上师、佛陀的教言。为什么我经常强调要背诵？如果背诵了，你所理解的教言不会太离谱，与诸佛菩萨的经教非常接近。否则，我们的分别念是不可靠的，想什么就认为是佛教，实际上并不是诸佛菩萨的殊胜窍诀。

自他交换的这种修法，从高僧大德的传记来看，是利根者的修法，而阿底峡尊者知母、念恩等七种修法，则是钝根者的修法。我们在修自他交换时，应当观察我执是怎么样推翻的，如果没有推翻我执，与如来的教言就无法相应，依止善知识也不一定有很大利益。若能明白我

执扰乱了自己的整个生活，对佛陀的经教会有不可思议的信心。佛陀在《三摩地王经》中说："恒常随观佛陀教，永远莫依罪恶友，广依贤善之友伴。"我们要时刻观修如来教法，依止善知识和善道友，永远远离具有贪嗔痴的罪恶人。

总之一定要断除我执，这是佛教最殊胜的观点。无垢光尊者在《如意宝藏论》中说，佛教和外道有五种区分方法：

一、皈依。佛教皈依的是佛、法、僧三宝，而外道皈依的是遍入天、大自在天、上帝等。这次我去甘肃看见很多回教道场，里面有星星和月亮的标志，象征他们希望获得这些果位。古代论著中也有太阳派、月亮派等外道，他们暂时皈依这些，但这些并不能让人了脱生死。所以皈依三宝是基础，我们以后区分佛教和外道时，首先要以皈依来分。

二、见解。见解有暂时和究竟之分，佛教的暂时见解就是四法印——诸行无常、诸法无我、有漏皆苦、涅槃寂灭，最究竟的见解，是远离四边八戏的大空性。而外道根本没有这种殊胜的见解，虽然有些窍诀暂时可以压制烦恼、痛苦，但无法从根本上断除。

三、修行。佛教有三十七道品的修行方法，可依之次第修持大悲空性。而外道只能暂时修

持制止分别念的禅定，并没有如是殊胜的修法。

四、行为。佛教是远离贪嗔痴以及损害众生的行为，而外道经常损害众生，也不能脱离贪嗔痴的行为。

五、果位。佛教是声闻缘觉、菩萨、佛陀三解脱，而外道没有如是的解脱，只能流转于轮回当中。

佛教和外道之间的差别，其他论典和窍诀中也有不同说法，但无垢光尊者的教言非常关键，大家应该牢牢记住。佛教徒的皈依、见、修、行、果，与外道是怎么区分的？大家要常以之来衡量自己，看自己到底是不是一个佛教徒。

彼富吾夺取，若为吾从仆，
唯予资生酬，其余悉霸取。

他（原来的我）拥有的财富、名声、地位等，我一定要设法夺取，使他一无所有、分文皆无，变成穷光蛋。如果他愿意规规矩矩给我做仆人，我就适当地给一些工资，让他保证温饱、有吃有穿就行了，其余的我全部霸占为己有。

表面上看我（原来的众生）非常霸道，只给别人付一点工资，其他什么都不给，好像很没有良心。但是反过来说，我们可以观察自己，以前自己只顾自己拥有钱财、势力、力量、智

慧，即使所有的众生不快乐也无所谓，但现在学习大乘佛法之后，应该把角度换过来，别人冷漠地攻击自己、损害自己也是应该的。

归根结底，大乘佛教就是要断除我执，我执越来越大的话，修行不可能成功的。无始以来众生沉溺在轮回中，唯一就是因为有我执，龙猛菩萨说："无余此有情，皆源于我执，具我所执众，佛唯利彼说。"三界众生流转生死，没有一个不是源于我执，大慈大悲的佛陀知道这一点后，为令众生减少我执，而宣说了空性、大悲心的法门。

我执可通过两种方式来断除，一种是按照第二转法轮的空性法门来根除，一种是在世俗中修慈悲菩提心，自己与别人交换位置，以前对自己非常关心，从现在开始当以众生为主。若不能这样，那一切的修行就成了形象。夏吾巴格西说过："乃至没把'我'看成怨敌之前，善知识的教言对自己也无济于事，一旦将自己看成怨敌，善知识的教言才能起到效益。"这个内容非常深，如果我执没有根除，就算依止一百位上师，上师所讲的教言你也不一定能接受——"虽然今天上师讲了菩提心的教言，但上师说得不太殊胜，我自己的想法是这样的……"产生一个我执，根本没办法与上师的法相应。

反之，假如通过大乘修行，明白无始以来的敌人就是我执，以前它一直害我，现在也在害我，以后仍会不断害我，故应把我执看作不共戴天的敌人，这样的话，善知识说什么你都可以接受。

有时候也看得出来，我给有些道友讲了千遍万遍，他还是顽固不化，无法接受。为什么呢？因为他的我执太重了，总认为自己的想法正确，上师这个地方讲错了、那个地方也不对，不仅仅是上师，甚至佛陀的教言也能挑出毛病。这种人根本没救了。只有把所有的力量全部堆在我执上进行对治，那个时候善知识的教言才会派得上用场。

你们学习大乘佛法之后，行为上有一种转变才说明修行有进步。那天我在上海时，有新加坡的两姐妹供养我一大包首饰、耳环、项链等珠宝，我又不戴耳环，也不可能开珠宝公司，当时不知道该怎么处理。看了一下，里面有钻石戒指等昂贵之物，心里比较害怕。她们说："我们年轻时什么都不懂，一有钱就买这些首饰，整天想的就是打扮。通过这次的学习，终于发现这些没有什么利益，您可不可以拿来帮助众生或者弘扬佛法？"我说："用女众的首饰来弘扬佛法，对我来讲也很困难，可不可以拿

这些来装藏供佛？”“可以可以，您怎么做都可以！”

我想了一下，这种做法确实很好，很多人没有遇到佛法之前，时间和精力就是为了自己，有钱的时候要么是吃、要么是打扮，除此之外从来没有想过众生。现在态度上应该有所改变，自己的快乐要让其他众生也分享。孟子曾问一个国王：“听到美妙的音乐时，独自享受、与人享受哪个更快乐？”国王说：“与人享受更快乐。”“那么与少数人一起听快乐，还是和很多人一起听快乐呢？”国王说：“与很多人一起听更快乐。”因此，我们哪怕有一分快乐，独吞下去也太可惜，应该让众生一起分享。这种发心是断除我执的方便方法。

我刚才也讲了，断除我执的方法一个是空性法，一个是利他法——逐渐降低自己的位置，提高别人的位置。当然，刚开始你不一定要把钱全部给众生，一点都不剩。但是你要知道，你钱包里的钱有你自己的一部分、有你亲人的一部分，还有众生的一部分。若串习到了一定的时候，一切都可以奉献给众生，这就是大乘菩萨不共的发心和行为。

要知道，如果没有修这些法，我们可能潜藏着很多恶心和傲慢。懂得这些教言之后，一

旦烦恼现前，自己会觉得很惭愧，别人也看得出你在用这种方式进行对治。

令彼乏安乐，恒常遇祸害。

还要让这个人（原来的我）身心缺少安乐，不仅如此，而且我要让他恒常灾难临头、倒霉不断。

没有修自他交换的时候，看到关系不好的人遭受痛苦，我们很容易幸灾乐祸。原来“9·11”发生时，就听说有幸灾乐祸的国家排名，第一、第二、第三……很多国家非常高兴，声称这是上天对美国的惩罚。其实这是不懂慈悲心而导致的。别人受到痛苦，我们理应有悲悯之情，试想如果这些不幸降临在了自己身上，我们还会不会高兴呢？谁都不愿意自己受苦，谁要是希望遇到违缘，那他就是大菩萨。为什么呢？下面讲这个原因。

丑二、彼之原因：

彼为堕生死，百般折损我。

为什么痛苦和灾害让他（原来的我，即我执）领受，对他如是怀恨呢？因为他在漫长的轮回岁月中，曾无数次地加害过我。

因为我执，我们造了许许多多恶业，以致不断在地狱、饿鬼、旁生以及善趣中辗转受煎




熬，承受着无量剧苦。世间上唯一损害我的是谁呢？就是我执。你们不要认为是一种教条，或者一种说法，千万不能这么想。我们在轮回中所有的痛苦，全部的来源就是我执。如果断除了我执，痛苦自然会消于法界。而这里的修法，正是对治烦恼最尖锐的手段，殊胜无比。

萨迦班智达在《普显牟尼密意》中总结前面几种修法说：首先换在低劣者的位置上，对自己进行嫉妒，那时候心里特别痛苦，通过这种痛苦认识到嫉妒心的危害性，以后凡是有嫉妒的对象，自己不容易产生嫉妒心；换在竞争对手的位置上，对自己进行竞争，那时候心里也非常痛苦，认识到这一点后，觉得竞争没有任何意义，实际行动中就不会对别人起竞争心；换在高者的位置上时，以傲慢的姿态对自己侮辱轻蔑，这个时候心里也不好受，从此遇到傲慢的对境时，自己也会对治的。

以上的教言，是对治这三种烦恼的殊胜窍诀。当然，没有运用的话，窍诀就是窍诀，你就是你，就像一个人马上要渴死了，旁边有条清澈的河流，但他一口也不饮用的话，河水再多也无济于事。反之，即使只饮了一口，也能对治这种干渴。因此，这样殊胜的教言各位一定要牢记，一分窍诀就有一分力量，一分勤奋

就有一分的收获。

大家要想尽办法断除我和我所，如果我和我所一点都没减少，痛苦不可能平白消失。龙猛菩萨说过："内外我我所，尽灭无有故，诸取即为灭，取灭则生灭。"我和我所灭尽的话，受蕴也会随之灭尽，假如没有受蕴的话，流转轮回的痛苦才会消除。一切祸害的根源就是我执和我所执，月称论师亦云："慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。"按照中观应成派的观点，萨迦耶见就是我执，其他大德的教言中也是这样承许的。萨迦耶见产生一切过患，因此瑜伽师要先破我执。

佛教历史上的很多大成就者，就是依靠对治我执、修自他交换，最后获得成就的。以前阿底峡尊者依靠上师的窍诀，修成了自他交换的菩提心，不管他走到哪里去，土地神都会保护他；金厄瓦格西修成自他交换以后，所到之处，当地的野兽都以欢喜心来迎接他；朗日塘巴一辈子也是修自他交换，唯一的修行就是断除我执而修自他交换，后来他无论在哪里，非人都对他非常恭敬。有次一群非人准备害朗日塘巴尊者，有个非人阻止道："我们不应该害他，因为他一直在修自他交换，对自己的身体根本

不在乎，反而对我们非常爱执。我们害他是没有良心的行为。”那些非人听后很惭愧，于是没有害他。

修自他交换的功德非常大。你们不管是什么身份，出家人也好、在家人也好，只要把自己的快乐奉献给众生、众生的痛苦自己代受，有这样一分菩提心的话，那你就成了世间的庄严。夏东格西在一个大乘教言中说：“修自他交换菩提心的人，不仅天龙八部会维护他，甚至四大天王也要恭敬他、承侍他、供养他、护佑他。”所以修菩提心的人看起来很脆弱，似乎也没什么高深莫测的修证，实际上人非人都在保护他，他不需要其他护轮，也不用修一些气脉明点。

然而，现在有些人对这么重要的法抛之脑后，并不是特别重视。昨天来了一个居士，身体特别高大，也很胖，满脸都是忿怒相。他坐在我面前说：“给我讲一下护轮，我想修气脉明点，我要打开中脉。”我跟他说：“你还是修自他交换吧，先打好佛教的基础，再慢慢地开中脉。”“不行不行，我必须要打开！”密宗的生起次第和圆满次第，没有打好基础之前，其实讲了也没有意义。

现在很多人认为佛法就是搞形象，实际上



搞形象不是很重要，佛陀说：“自净其意，是诸佛教。”自净其意是调伏自己的心，如果内心中有了菩提心，佛法就在那里。以前朗达玛魔王灭佛时，藏地的佛法基本上都毁灭了，但有一部分人虽不敢穿出家衣服，心里却对佛教有信心。朗达玛尽管把出家人的形象都灭掉了，但他们心里的教法和证法无法毁灭，故而并没有完全灭掉藏地的佛法。

因此，佛法不是搞一个隆重的活动，修一个金碧辉煌的经堂，或者来一个庄严的大和尚、大活佛，这个不能代表佛法。真正的佛法就是我们有利他心、无我心，这才是佛法的精华。大家应该要认识佛教。“文革”后有一段时间，老修行人已经离开了人间，新的年轻人根本不懂佛法，是上师如意宝把教法和证法传递给了后代。因此，作为上师的传承弟子，我们一定要了解佛法中利他和无我的教言。

子三（摄义）分三：一、不修自他相换之过患；二、修自他相换之功德；三、是故教诫修自他相换。

丑一、不修自他相换之过患：

汝虽欲自利，然经无数劫，
遍历大劬劳，执我唯增苦。



我们对自己的心进行劝说："无知的心啊，你以前一直追求自利，天天想着自己、维护自己，以这样的恶心所致，无数亿劫中漂泊轮回、饱尝痛苦，不管转生到三界哪个地方，都没有少许的快乐可言。这些痛苦正来源于我执和我所执，如果没有它，就会像诸佛菩萨及阿罗汉一样断掉轮回的相续，绝对不可能继续流转。"

往昔无量佛曾出现于世，我们有缘在诸佛菩萨和善知识面前聆听过教言，可为什么现在还在漂泊呢？原因就是我执太重，没有按照佛陀的教言如理行持，自以为是地造作恶业。这样之后，以前不断漂泊在无边无际的轮回大海中，现在得了殊胜的人身之后，却不依靠善知识的教言精进修持大乘菩提心，以后能不能断掉轮回的相续呢？非常困难。

如果按照善知识和大乘教义依教奉行，即生肯定有机会断掉轮回。现在的我们就像站在十字路口一样，一边是自私自利的道路，另一边是利益众生的道路，应该选择哪一条呢？若继续沿着自私自利的路前进，痛苦永远没有止境，一直会沉溺在轮回苦海中；如果现在醒悟过来，沿着利他的路趋往解脱，那一定会推翻轮回的。

《中观宝鬘论》亦云："有我执有业，有业

亦有生。"有了我执就会不断造业，造业就不可能从三有中逃脱。一切的过失罪恶应该都堆积在我执上，前段时间我也引用过《修心七要》的教言说："报应皆归一，于众修大恩。"所有过错就是来源于自己，不要去怪别人。有些人遇到违缘就觉得是别人给自己造的，或者是非人、神仙带来的，一直想："你能不能害他？能不能遣除他？"这不是大乘的行为！作为一个修行人，所有的痛苦、不对应该全部怪自己，不能以各种理由去抱怨别人。

无始以来，痛苦来自于这个"我"，没有"我"的哭声是很少的。在大大小小的城市中，我们常能听到不同程度的大哭大叫，若详细观察其来源，几乎都摆脱不了一个我，要么是"我身体不好，呜呜呜"，要么是"我丈夫舍弃了我，对别人很好，呜呜呜"。如果你丈夫对别人好，那你应该发菩提心，从现在开始把丈夫供养给别人，这样你的烦恼会消除的。但凡夫人就是舍不得供养，一直想把好的东西归为己有，这样的话，心里真的很痛苦。刚才有个道友给我打电话，一接就听到她一直在哭，我想这个哭声旁边肯定有个"我"，结果她一开口就是："我我我，已经吵架了。"

没有"我"的哭声真的很稀有。以前上课



时，法王如意宝经常为了众生而流泪，讲释迦牟尼佛传记时因信心而流泪，有时候讲到一个可怜的众生，也会为他而痛哭。这种现象在大菩萨身上是有，而根本看不到他为了自己的家庭不好、身体不好叫苦连天。所以我们的眼泪要分析，看是我执的眼泪，还是利他的眼泪？如果是利他的眼泪，那么这个很珍贵，应该捡起来放在盒子里保存；如果是我执的眼泪，要扔在什么地方，你们自己选择。

有时候看，众生确实很可怜，明明祸害痛苦的来源就是我执，却始终执迷不悟。其实没有我执的话，成千上万的魔众也无法加害你。《度母赞》的一个讲义里说："世间上最可怕的魔王就是我执，如果没有我执，多少个魔王魔女来到你面前，也不会有任何危害。"我等大师释迦牟尼佛在成佛时，就有无数个魔众来加害，但不能动佛一根汗毛，正如《方广庄严经》所言："刀火毒无害，慈悲能仁生，兵器成鲜花。"所以一旦我执和我所执全部消失，对"我"毫不执著，别人的身体和自己的身体完全平等，达到这种境界时，遇到魔众也没什么关系。

假如没有我执，晚上一个人到哪里都不会怕。否则，有了大我执，就有大恐怖。听说很多女众晚上不敢一个人去厕所，路灯熄了就特

别害怕，怎么样也不敢出去。那多痛苦啊！如果没有我执，晚上到哪里都没事，因为没有什么可保护的，就像一个穷人，不会害怕自己有东西被抢走了。我们现在唯一保护的是什么？就是一个"我"。有些人表面上穿着袈裟、剃着光头，出家多年了，自己非常得意，但你内心的我执魔王减少了没有？没有的话，那没什么可得意的。

这些修法应当长期行持，尽量地减少我执，若能如此，总有一天我执和我所执会消失的。这一点在座很多修行人可能深有体会，刚开始的时候，自己的亲人死了根本不能接受，但现在听了大乘论典后，知道哭也没有用。有些道友母亲死了也是笑嘻嘻的，父亲死了也是乐滋滋的，感觉很不错，这说明还是到了一定的境界。否则，就像有个居士跟我说的："我的母亲千万不能死，她若死了，我就活不下去了。佛陀保佑，我的母亲永远也不能死！"但这可能吗？

当然，刚学佛的有些人，对大乘的有些教理不一定理解，但久而久之就可以接受了。当你接受的时候，回顾以前幼稚的心境，会觉得自己很可笑。就拿我来说，以前特别喜欢我弟弟，一旦我弟弟死了，就想去找格萨尔王，（以

前看格萨尔王的传记时，觉得他很厉害。）反正一直往东方去，我肯定能找得到。但现在学了大乘佛法以后，就算弟弟死了，我也不会哭的，亲戚与不是亲戚没什么区别。可能别人觉得这很冷漠、不近人情，但修了大乘佛法以后，每个人的相续是会转变的。这方面我自己有很多体会，这些体会不是大的开悟，只是一些小体验。同样，你们也不要随顺世间不成熟的心境，一定要全力以赴地断除我执，否则永远也得不到进步。

其实在生活当中，为人处事也好、与人合作也罢，让大家喜欢的，肯定是我执很少的人。不然，即使你有智慧、有才华，但我执特别重的话，跟谁也合不拢。人与人之间矛盾是从什么地方来的？就是为了“我”而来的，不可能是为了“他”而来的。所以说我执特别严重的人，平时跟谁都有矛盾，如果我执减少了，不要说长远的修行，暂时的人际交往也很方便。

因此，最大的怨敌就是我执，为了断除它，大家一定要好好地祈祷上师三宝。法王如意宝和寂天菩萨的这个法不像其他语言，这里面有一种看不见、听不着的无形加持，自然而然会渗透到你的相续中，让你的心性逐渐改变。过去有无数修行人通过这些教言改变了自己，趋

入正道而获得解脱，我们也应该以无限的喜悦之情精进修持这样的大乘佛法！









第一百四十五节课

下面继续学习《入行论》中的自他交换，昨天讲了没有修自他交换的过失，今天讲修自他交换的功德。

丑二、修自他相换之功德：

> 是故当尽心，勤行众生利，
> 牟尼无欺言，奉行必获益。

若没有修自他交换，始终耽著自己、爱护自己，则将导致无穷无尽的过失，给今生来世带来无边祸害。作为发了大乘心的菩萨，懂得这个道理之后，应该一心一意舍弃自己，尽心尽力地行持利生事业，这样的话，功德和利益非常大。那么，这是谁说的呢？是三界怙主本师释迦牟尼佛无欺的金刚语，依此而行必能获得安乐利益。

有些人经常怀疑："发了利他的菩提心以后，到底有没有真正的功德？"尤其是学过世间法、唯物论的人，有一种根深蒂固的坏习气，始终觉得修利他心的话，将来不一定能得到果报。如果有了这样的怀疑，那通过佛陀的教言就可以遣除。

其实一个人若全心全意地帮助别人，奉献

自己的一切，定会受到众人的认可和赞叹。利他心重的人，谁都愿意跟他合作，而自私自利非常强的人，任何人都不愿与之交往。世间道德尚且如此，出世间菩提心的利益和功德就更不用说了。

但若有人仍有怀疑，则可以用佛经来作教证。《大明度经》云："佛语不欺，当作是学，当作是求。"佛陀的语言永远不会欺惑众生，大乘行人该学习这种教言，并在实际行动中去身体力行。佛陀为什么不说妄语呢？理自在法称论师在《释量论》中言："无因不说妄。"因为多劫以来从根本上断除了说妄语的因——贪嗔痴等烦恼，故而佛根本不会说妄语。马鸣菩萨亦言："见义故无欺。"佛陀彻见了万法的实义，他所说的绝对不会欺惑。

一个凡夫人即使再老实，赢得了每个人的信任，但由于没有断除说妄语的因，很可能上半生不说妄语，老了以后就糊涂了，说妄语的本事很厉害。但佛陀绝对不是这样，汉地家喻户晓的《金刚经》中云："如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者。"这就是佛陀语言的特征。

原来我讲《金刚经》时，也引用过世亲论师的观点说，所谓"真语者"，指世俗中佛所说

的因果、微观宏观世界的道理真实不虚；"实语者"是从胜义角度讲，佛陀在《般若经》中所宣说的空性，一点也不会欺惑，完全真实；"如语者"是佛在第三转法轮中所抉择的如来藏光明显现存在，这方面的真理非常可靠；"不诳语者"，是佛为引导众生而宣说不同的教言，一字一句都具有殊胜密意；"不异语者"的意思是，佛陀针对六道众生所讲的法，每个众生根据自己的根基不同，所领会的意义也有差别。因此，整个大千世界中，唯有佛陀的语言才真实不虚，若能对佛语深信不疑，修任何法都会获得利益的。

佛陀这样的语言，不是一生两生修来的，而是生生世世串习过来的。《金光明最胜王经》云："十方诸佛，悉皆已习真实之语……已于无量俱胝大劫，常说实语。"凡夫人就算这辈子说真实语，下一辈子能不能这样也很难说，而佛陀并非如此，这一点学过《释尊广传》的人都应该清楚。

世间上这么多的大智者，异口同声赞叹佛陀语言的无欺性，并不是无缘无故的。就像理自在陈那论师所说，佛陀对万事万物的了解是"一切诸所知，入于刹那间"。如是通达万物名言和胜义的真相，世间上哪个科学家能比得



上？而且唯有佛陀才彻底知道哪些该做、哪些不该做，圣天论师在《四百论》中说："佛知作不作，应说不应说。"做善事有安乐的果，做恶事有痛苦的果，哪些众生面前该说什么话、不该说什么话，佛陀完全一一明白。

然而遗憾的是，当今时代的人，就像噶当派教言中所说，不把佛陀看作一位全知，只是当成一个算命特别准的算命先生。没有智慧的愚痴者对佛语处处怀疑，包括有些出家人，尽管剃了光头、披上袈裟，多年来一直念诵佛号，但真正遇到关键时刻，对佛所说的"善有善果、恶有恶果"就犹豫不定了。

这些人必须要通达"两大理自在"陈那论师和法称论师把佛陀建立为量士夫的教言。或者通过自己的智慧来剖析，看佛陀 2500 多年前讲了那么多法门，世间上的智者推翻过多少？其他学说在世间上留下了多少？这些方面一一观察的话，就会对佛所说的话产生信任了。

《妙法莲华经》云："于佛所说法，当生大信力。"可是有些寺院或居士团体中的人，说自己是皈依佛门的，却对佛的教言半信半疑，这种情况随处可见。因此我们一定要信赖佛的教言，尤其是这里所讲的，只要利益众生，定会得到圆满果位，获得佛陀包罗万象的身语意功

德。到了那个时候，我们通过宿命通一回顾，就知道自己最开始在某某上师面前，于什么地方发了大菩提心，从此之后乃至生生世世都是行持利他的行为，如今才获得了如是圆满的果位。整个五道十地的过程都会清楚的。当然，我们作为愚痴的众生，因为眼睛看不见、耳朵听不到，可能会怀疑修菩提心有没有这样的功德。但只要以佛陀的教言为依据，一心一意修持的话，绝对能获得如是果报。

而且对佛陀的经教生起信心，具有无量的功德。《供灯经》中讲了四种不可思议——信仰佛经不可思议，因小果大不可思议，众生的根基不可思议，三宝的力量不可思议。间接也体现了佛语的功德不可思议。所以大家一定要发菩提心，尽心尽力地利益众生，这种功德肯定存在，这是释迦牟尼佛的金刚语，不要有任何怀疑。

假如这一世发了坚定的誓言，那我们的生死轮回就有了一个转折。否则以前在漫长的轮回中不断漂泊，现在还不发心的话，今后仍会遥遥无期。我等大师释迦牟尼佛在海尘婆罗门时，第一次发了菩提心。我们得个人身也不容易，来到世间后什么不做都不要紧，唯一要发个不退转的善心，这才没有空来一趟。所以从

现在开始，大家一定要发大乘菩提心，对佛陀的金刚语生起信心。

若汝自往昔，素行利生事，
除获正觉乐，必不逢今苦。

这里也是对自心进行教诫：“如果你往昔无量劫以来，一直奉行利他事业，就像文殊菩萨、观音菩萨那样利益众生、修自他交换，遇到众生就尽力帮助，那么时间如此久远，你一定会推翻了可恶的我执，获得利他所带来的证悟境界。如今除了得到如来正等觉的无漏安乐之外，绝对不可能每天被烦恼折磨着，落到这般痛苦的地步。”

往昔释迦牟尼佛、阿弥陀佛、宝髻佛等无量如来，在因地时也跟我们一样，是被烦恼缠缚的凡夫，但他们自从发菩提心、选择利他这条路之后，依靠多生累劫的修持，现在已脱离轮回、摆脱生死，获得了如来的果位。而我们这些芸芸众生，在轮回中一直没有解脱，主要原因就是没有好好地发菩提心。发菩提心是成佛之因，也是利益众生之因。净土宗的昙鸾大师说过：“发菩提心是进入佛道的要门，发心才能成佛，发心才会去度化众生。”

正如《现观庄严论》所言，菩提心有两个法相，一是缘佛果，一是利益众生。假如我们

很早以前除了成佛和利他以外，什么想法都没有，早就应该成就了。但我们是不是这样的呢？恐怕不是。很多在家人一直想着自己的生活、对象，年轻时被无数烦恼缠缚着，一直没有机会发心。人老了以后，精力不充沛，也没办法发心。这样一来，什么时候才能真正求佛果呢？

当然，假如因缘殊胜、发心力特别强，即使是一般的凡夫人，今生也有成就的机会。六祖大师到五祖那里去的时候，“唯求作佛，不求余物”，只想好好地成佛，除此之外不求宝贝，也不求上师的其他加持，最后他获得了“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃”的境界，证悟了身体不存在，心也不存在，离一切戏论的大空性。虽然有些法师认为这是单空，但两方面都可以解释，认为万法一无所得，远离一切尘垢障碍，这样理解也可以。

同样，倘若我们也是即生中除了利众生和求佛果以外，没有别的希求，那应该也会成佛的。但惭愧的是，无始以来我们对自我的执著特别可怕，一直没有求佛果的心，即使在课堂上或者经堂里发了心，出了门口以后，遇到鸡毛蒜皮的小事就开始忍不了，马上把眼镜放在地上、袖子一卷：“你有本事就过来吧！”事后被批评又特别伤心：“呜呜呜，我错了……”

华智仁波切说：“众生若在以前精进修持过佛法，现在已经得到了如来果位，至少也有不堕三恶趣的把握。”不说前世开始学佛，就算在即生当中，从幼儿园起一直修菩提心，小学、中学、大学……你就像希求自利一样，一心一意地修菩提心，现在可能也不是这样。但很多人并没有好好修持，文字上虽然了解了，但不经常串习的话，根本解决不了严重、恶劣的习气。因此，得到这个法之后，大家一定要修行。如果没有修行，当下听的时候好像听歌一样，觉得很好听、有道理，但若没有去串习，最后一定会付之东流的。

丑三、是故教诫修自他相换：

故汝于父母，一滴精血聚，
既可执为我，于他亦当习。

有些人可能会想：“修自他交换时，把我当作别人、别人当作我，听起来倒是很殊胜，但恐怕不好修吧。他就是他、我就是我，两个人互相换过来，是很难以习惯的。”

为断除这种怀疑，此处通过比喻进行说明：如果长期修持自他交换，终有一天定会成就的，这一点没有任何怀疑。为什么呢？因为既然你经过串习，能将父精母血的不净种子所形成的

假合五蕴执为我，为何不能同样对其他众生也如是执著呢？

每个人都对身体特别执著，别人说你身体好胖，你就气得要命："我胖关你什么事，我胖是我的福报！"别人说你太瘦了，你马上反驳："我瘦了可以飞啊，轻飘飘的，才不像你一样。"只要对这个身体略有微词，你就义无返顾地挺身而出。

有了"我"的观念后，进而会产生我执，把名字也执为我，觉得这个名字就是我，赞叹这个名字就赞叹我，诽谤这个名字也是诽谤我。其实名字只是一个代号，名字和身体本来没有关系，怎么能说是我呢？

执著身体，实际上是一切过失的来源。老子曾说："吾有大患，为吾有身。吾若无身，复有何患？"用智慧来详细观察时，父母的不净种子本不是我，却因长期执著而当成我。同样，芸芸众生虽然也不是我，但从现在开始，若串习将他们视同己身，并以智慧加以引导，最后无疑也会执著为我。

把一切众生当作我，刚开始可能很困难。以前在观音菩萨的故事中，一个人的妻子死了，特别特别伤心。有个老和尚问他："今天降生了七个人，你高兴吗？""这跟我没关系，有什么

可高兴的？""今天死了五个人，你难过吗？""我又不认识他们，有什么好难过的？"后来，在老和尚的悉心引导下，他终于明白自己的痛苦来源于执著，进而从痛苦的阴影中摆脱了出来。

其实把众生当作自己，最初觉得不现实，但只要慢慢串习，就根本不会困难了。《无边功德赞》云："纵闻亦于今世生苦害，亦未长久躬行广大行，彼等难行若修自然成，若不修习功德难增长。"这个道理讲得特别好，如果没有修持的话，永远都会把众生抛之脑后，一直全力以赴地维护自己。因此从当下开始，我们应该反过来，以前一直是保护自己，现在应当串习去保护众生。

我这样讲了以后，你们一定要去做。我有时候看你们好像明白了，但在实际行动中经常与人发生矛盾，或者欺负别人、讥笑别人，就有一种厌烦心，觉得讲了这么多法，一点也起不到作用，还不如不讲。当然，我们毕竟是凡夫人，所谓"万事开头难"，很多圣者刚开始发心时，也有一些退转的现象，《俱舍论》说即便有些阿罗汉，得果后也会滑下去，然后又马上复位了。所以凡夫人刚开始发心，难免有一些违缘，但只要不断地串习，迟早都会做到的。

如今的世间上，修行的违缘非常重。尤其是外面的一些居士，表面上在学、在念诵、在皈依，但实际行动中，很多言行比较肤浅。所以佛陀在《狮吼菩萨请问经》中说："家中诸烦恼，毁坏诸善根。"在家人有很多很多的烦恼，相续中的善根容易被毁坏。有些大德在解释时说，这也包括我们出家人，虽然离开了大的家庭，但山顶上还有一个小木屋的小家庭。为了这个木头房子，有时候也产生烦恼，毁坏诸善根。因此不管你住于大家庭也好，住于小家庭也罢，应该把佛陀所说的教言尽量融入自己的心，一点一滴去行持，一定要把众生当作自己。这个问题，我在《入行论》中提过不少次，但这个应该提，如果你们没有明白，那学佛只是表面上的。

我刚才来上课时收到一封信，看后还是有很大的欢喜心。一个人在信里说："通过《入行论》几个月的学习，我帮助众生的心大大增强了。以前我的脾气非常不好，与同行的人经常吵架打架，这几个月以来，我一直没有吵过架、打过架。"这就是菩提心的功德，但愿他不仅是这辈子这样，乃至生生世世也要不跟众生吵架打架。否则光是压制一两个月，过段时间习气又复发了，那是不行的。这一点，我们好多道

友也是如此，讲《安忍品》的时候，三四天内谁都不会打架，但再过几个月，《安忍品》的加持慢慢消失了，习气又占上风了。所以为什么要长期修行？原因就在这里。

以上讲了自他交换的发心，下面讲一些这方面的行为。

癸二（行为）分二：一、行为修法；二、以行为主宰心。

子一（行为修法）分三：一、当利他；二、断除珍爱自己；三、摄义。

丑一、当利他：

> 应为他密探，见己有何物，
> 悉数尽盗取，以彼利众生。

发心上讲了很多道理后，行为上怎样去利他呢？就像一个人学习开车，理论上学完之后，应该如何去驾驶呢？应该把自己当作众生，为众生服务。我们对自心教诫道："你以前是我的大密探，我需要什么，你整天都在观察——今天出去能不能得到一点东西？今天会不会获得赞叹？等一会儿回去，会不会吃得好一点？每天都在想我能不能得什么。而现在发了菩提心之后，位置要换过来，应该成为众生的密探、奸细、特务，时时刻刻观察众生缺少什么、需要什么，一定要进入众生的心里。"

前段时间，智悲学校的几个老师开会，一个老师发言说：“我们当老师的人，天天用棍棒打学生是不合理的，一定要进入学生的心里，这才算是个好老师。”我们发菩提心后也是同样，光会说漂亮话是没用的，一定要看众生需要什么，我们能不能满足。众生情绪低落、马上要堕落下去时，应该安慰他：“你不要哭，不要伤心！”众生缺少财富、没吃没穿时，看看你自己有没有，如果有，就不要有吝啬心，应该拿出来布施给他。佛陀也说：“从我取财，布施众生。”把自身的东西取出来，布施给乞丐或讨饭的众生，这就是密探应该发现的事情。

别人拥有美好、快乐、幸福，应该是我们的愿望，自己有没有这些无所谓。有些人修了大乘菩提心之后，自己得到赞叹、获得快乐，一点感觉都没有，而其他众生获得安乐，他心里就数数欢喜，这是真正的修行人。故而我们应当成为众生的密探，见到众生需要什么，就把自己所拥有的拿出来帮助他。

值得一提的是，作为大乘修行人，财布施、无畏布施固然重要，但更关键的，是在外面的城市里作法布施。如果自己有一些佛法的境界、佛法的传承，那应该布施给众生。我经常在想，现在通过这样的推广，到了一定时候，有能力



的出家人应该出来给出家僧众或在家居士宣说佛法。各个城市里也有一批水平相当高的在家佛教徒，他们也应该当在家法师。以前在中国传统中，剃光头的人才叫法师，其实居士也可以叫法师，因为传法的上师都叫法师。《楞严经》里面，观音菩萨为度众生显现三十二相，有比丘来求法，他显现为比丘相；有比丘尼来求法，显现为比丘尼相；有在家守五戒的居士来求法，则显现为优婆塞、优婆夷等在家身份进行说法。这在佛经里是有教证的。当然，我们一部论典还没有学完，就派一些法师出去讲经，可能有一定的困难。但这个传统应该要改革，其他改革对我们来讲没什么必要，但佛经里讲得很清楚的问题，以后应该继承下去。

在一些大城市当中，学佛的在家人相当多，出家的数量非常少，若要出家人到每个城市里去集中在家人学习，这是根本不现实的。因此，大家以后看到一个居士在讲经，不要认为他发疯了，居士讲经应该是可以的。但现在有些城市里面，居士给居士讲经觉得不好，而居士站在出家人的讲台上讲经，大家都规规矩矩地听着，这种传统不一定对。出家人面前应该由出家人来说法，在家人面前，出家人或在家人说法都可以。

很多地方确实缺乏佛教的基本知识，佛法需要慢慢深入人心。现在皈依佛教的人很多，但真正获得实义的人很少。第一世敦珠法王的传记里面，他好像三十几岁时，有一次在光明境界中，有个小鸟雀给他唱道歌，其中就说道："闻思的人很多，实修的人很少；获人身者虽多，具实义者罕见。"这种说法非常正确，现在获得人身的人比较多，但真正具有实在意义的，确实很罕见。

因此，我们获得这样的人身之后，要么当一个修行人，始终观自己的心，要么一心一意地利益众生。修行人最重要的就是这两件事情，除此之外的世间琐事，都是增长痛苦的因。无垢光尊者在《如意宝藏论》中引用了一首《出离轮回之道歌》，其中有句话是："外观世间行，无义痛苦因，深思皆无利，当观修自心。"世间上各种各样的行为，不管你搞生意也好，得地位也好，如果用智慧来观察，都没有什么意义，完全是增长痛苦之因。

我看到很多人的在家生活，确实生不起爱慕之心，反而有种极大的厌离心。整天周而复始地不断操作，最后回归自然时又有什么意义？不如一心一意观心的本性，若能做到这一点，就是上等修行人。我们学院有相当一部分

人，多年以来在观心方面非常下功夫，我相信应该有一定的收获。

还有一种人，就是一心一意地利益众生。自己闭关实修的话，可能因缘不成熟，机会也没有，心有时候无法堪能，但哪怕你每天给别人讲一句佛法，或者利用自己的特长技术来帮助众生，这个人身也没有空耗。否则，一辈子漫无目的、糊里糊涂地过日子，那跟旁生没有什么差别。你们不是幼儿园的小孩了，应该把握自己的未来，既然学了佛，就应该做最有意义的事情。人生几十年如白驹过隙，若没有在阿赖耶上面染上善法的习气、种下善法的种子，即使你讲得再好、唱得再好，离开人间时，除了相续中的善根不会耗尽外，其他什么也带不走。

在修学大乘佛法时，为了保护自己珍贵的利他心、遣除修行中的违缘，一定要祈祷传承上师、本尊，尤其是莲花生大士。前段时间我看了一些伏藏大师的莲花生大士仪轨，确实觉得在末法时代，不管你学显宗还是学密宗，都要全心全意地祈祷莲花生大士。莲花生大士是诸佛的化现，若能经常祈祷，有生之年修学佛法的违缘会全部遣除的。

因此千万不要诽谤密宗，一两个人诽谤的

话，对密宗不会有任何损害，但你的今生来世都毁坏无余了。以前有些净土宗和其他宗派的法师，对密宗很有看法，也诽谤了很多，后来他的一生中出现很多意外、发生各种违缘，之后他自己也有所醒悟。我们获得一个人身，即使对佛教没有作贡献，也最好不要做坏事，依靠恶知识、恶友的引导而堕入邪道。

总而言之，在难得的人生中，我们有机会学习佛法，尤其是甘露般的大乘佛法，对今生来世有非常大的利益。这一点是佛陀的无欺教言来印证的，并不是我在这里胡说八道，说“你们学的话，百分之百我来保证”，不是这样的。但我有一定的依据，依据就是佛语，佛语是任何宗教和学者都无法推翻的。我们即生中能遇到这么好的佛法，确实是自己的福分，应该值得珍惜！





第一百四十六节课

丑二（断除珍爱自己）分三：一、以意乐自我嫉妒；二、以行为代他苦；三、以心行置低位。

寅一、以意乐自我嫉妒（从内心中对自己继续修嫉妒心）：

我乐他不乐，我高他卑下，
利己不顾人，何不反自妒？

这跟前面的内容基本上相同。作为一个修行人，看到引生烦恼的对境时，应该尽量对治烦恼。对治的方法有多种多样，寂天菩萨在这部论典中的窍诀非常尖锐锋利，可以把我们的烦恼一一穿破，摧毁无余。自古以来无数的高僧大德和大成就者，都是通过这样的窍诀调伏相续，最后获得了圆满果位。所以大家对此应该有信心，明白现在所学的教言正确无谬，具有相当殊胜的加持力和对治力。它的力量极为强大，我们的烦恼一遇到它，就像绒草遇到火一样，马上会烧尽无余，没有一个对治不了的，只不过有时候自己信心不够、有时候自己毅力不够而已。

这里说我们平时就是这样：在心情上，自己一味想获得快乐、吃穿不愁，即生行持善法，

来世获得人天福报，而对其他的众生，除了亲朋好友以外，不愿意让他们今生来世快乐，希望他们闷闷不乐、愁眉苦脸；在地位上，自己愿意至高无上，被成千上万的人恭敬爱戴，而想别人受到蔑视、地位下贱；在行为上，白天晚上为了自己的利益勤奋努力，而对其他众生的事情毫无顾及、漠不关心，就算表面上做了一点，也主要是为了自己，并不是关爱别人。这些情绪上、地位上、行为上毒药般的自私自利，我们扪心自问，看这样做到底合不合理？如果不合理，要以什么样的方式来对治？作为一个凡夫人，只要反观自己的行为，就会觉得很惭愧。我们从早到晚 24 小时都是想着自己快乐、自己获得名声地位，而众生的利益，除了个别真正有菩提心的人以外，根本没有想到过。

当然，有些人审察自己的时候，可能也有变化。这种变化是很重要的，没有这种变化的话，修行是不可能进步的。有个人告诉我，《入行论广解》上他能做到的就画红线，做不到的画黑线，学第一册时黑线比较多，红线比较少，现在到了第六册，很多事情都能做到了。他用这种方法来勉励自己，如今还是有一定进步。这是一个很好的观察方法。

利他心不仅大乘行人具有，世间上也有人

做得非常好。晋代有个人叫朱冲，他从小就待人宽厚，特别有智慧，但由于家境贫寒，没钱上学读书，只好在家种地放牛。隔壁有个人心地很坏，平时好占便宜，三番五次地把牛放到他家的地里吃庄稼。朱冲看到后，不但不发脾气，反而在收工时带一些草回来，连同那吃庄稼的牛，一起送回主人家，并说："你们家里牛多草少，我可以给你们提供方便。"那家人一听，又羞愧又感激，从此再也不让牛去糟蹋庄稼了。朱冲的待人厚道，赢得了乡邻的一片赞扬。

这个世界上，好人还是比较多，但发现好人的人比较少，很多公务员、医生默默无闻地为人们服务，真是非常了不起的菩萨行为。而一些有名声、有地位的人，表面上说得很动听，经常在众人面前装模作样，但实际上内心肮脏腐败，这种现象在当今比比皆是。简单来说，自他交换就是要体谅别人。富勒[13]说过："不会体谅别人的人，是得不到别人理解的。"因此，大家一定要站在别人的立场上思考问题，这样的话，很多行为和利他心不得不增上。

即生中生起利他的菩提心，比遇到如意宝还难得。佛陀在《甘露经》中讲了四种难得，

[13] 富勒：美国人，20 世纪非常著名的哲学家，也是很了不起的发明家。

第一个是人身难得，（这里的人身，是指学习佛法的人身。观音上师讲经时说，藏地一个喇嘛讲法时提到人身难得，有个汉族人马上站起来反驳："人身一点都不难得，我们汉地的人特别多！"其实汉地的这种人身，不一定是具有十八种暇满的人身宝。）第二个是遇佛法难得，第三个是信仰佛法难得，最后是菩提心难得。佛经中的这四种难得，千百万劫难以遭遇，一旦得到了，自己万万不能放弃。

有些人可能认为："这些虽然很难得，但做不到的话，皈依也好、出家也好，可能过失也很大，那我不如不皈依、不受戒。"这种说法比较幼稚。佛陀在《说菩萨行》的经文中曾记载：有八位比丘听到大乘空性法门，因生起邪见，当下口吐鲜血，堕入地狱。本来他们千百万劫不能解脱，但由于听过空性法门的缘故，很快时间内就转生到了兜率天，下生人间成为转轮王而获得成就。

有些人说："我出了家以后，中间毁坏戒律，真不如不出家好。"这种说法是不对的。如果没有皈依出家，在漫长轮回中就没有解脱的机会，即使因为你业力深重，守戒无法善始善终，或者学大乘佛法没有善始善终，但学和不学比较起来，只要入了这个教法，功德就不可同日而语。

我一而再、再而三地讲了，利他心和缘佛

陀的功德不可思议。利他心方面，前面已经讲过很多，而缘佛陀的功德，《入定不定手印经》中说："漫长的时日中供养缘觉，不如看到佛像、听到佛号的功德大。"要知道，"本师释迦牟尼佛"、"南无阿弥陀佛"的声音，没有福报是听不到的，今天看到一个释迦牟尼佛的像，不信佛教的人可能觉得不如自己朋友的照片珍贵。但实际上并不是这样。你缘了这个以后，眼识阿赖耶上就种下了善根，虽然比较微小，但这个功德就像大海里滴一滴水，大海没有干涸之前，水也不会消失。同样，缘佛的功德乃至菩提果之间不会用尽，即使小如初一的月亮，但也胜过所有星星的光。

所以大家平时一定要想着佛陀，有一种感恩戴德之心，感恩佛陀赐予我慧命，给了我利他的机会，时时想到一切功德和悉地的来源就是佛陀或者上师。龙猛菩萨也始终忆念佛陀的恩德，他在《中论》的最后说："瞿昙大圣主，怜愍说正法，悉断一切见，我今稽首礼。"释迦族大能仁王释迦牟尼佛，以悲愍心对众生宣说了正法，断除世间的一切恶见、邪见，对每个人的恩德无与伦比。我们哪怕有一刹那的善心、一刹那的快乐，也全是佛菩萨和上师们的加持，不管走路也好、做事也罢，都应该有这样的信

念，这才是一个真正的佛教徒。纵然遇到违缘、痛苦、病魔，也要想到这是佛陀赐的加持，让业力深重的我遣除无始以来的障碍，即生中消尽一切罪障，将来必定获得成就。

倘若有了一点利他心，平时经常约束自己、转变自己，这就是修行的成就相。修行的成就相并不是头上一下子长两只角、脸上马上冒一个包，而是以前不能面对的东西，学习佛法以后能面对了，以前遇到家人、感情等时特别执著，现在通过学习之后，真的有一点点改变，对世间的执著比较淡，这样确实有了一些境界。所谓的境界，不一定是眼睛看见特别亮的东西，假如看见特别亮的东西就是境界，那你盯着灯泡就可以了。

刚才来了一个新西兰的居士，她说通过一年的学习，才知道自己以前对佛法并不认识，现在对万事万物的看法跟以前完全不同了，不仅可以面对和应付很多事情，还经常帮助身边的人。这就是佛法的威力！现在的世间上，人们通过各种方法想获得安乐，许许多多的科学家、领导也是绞尽脑汁希望人们幸福安康，但没有利他心的话，结局只能是南辕北辙。其实我们不快乐的因素是什么？就是贪心、嗔恨心、嫉妒心等烦恼。这些烦恼魔王的力量极为强烈，



纵然有吃有穿、丰衣足食，什么条件都样样具足，可是没有调伏烦恼的人，始终都过得不平安，冲突也会不断发生。

现在国际上经常开一些世界和平会议，有时候在日内瓦，有时候在联合国的所在地——美国纽约，各国元首齐聚一堂，千方百计想化解冲突、实现和平，但战争仍然在此起彼伏。其实国家与国家之间、人与人之间的矛盾来源就是自私自利，什么时候摧毁了每个人的自私自利，什么时候就天下太平了。

一个人的家庭幸福、工作安心，乃至全世界的快乐，都离不开佛教的教育。这并不是我们佛教徒在这里大肆宣扬，不管你是世界上的哪个民族、哪个群体，只要有缘分闻思修佛法，都会获得这种快乐。所以追求快乐的人若不希求佛法，真的是太可惜了！

我们从佛法中获得利益的同时，也应该让身边的人一起分享。我有一个熟悉的人，她依靠自己的发心，最近在大概一个月中，想办法让周围的人皈依，光是电话里皈依的，就有二十多个。她今天到家里去抓一个人，明天到单位里跟领导说说话，最后很多人在她的规劝下都成了三宝弟子。因此，要利益众生的话，不一定要有高深的智慧、无尽的财富，关键看你

勇不勇敢、能不能发心。如果能发心，每个人都有不可思议的能力。

要知道，逐渐了解佛法之后，内心的快乐是无法言喻的。以前自己的价值观和人生观是什么样，学习佛法以后有天壤之别。所以在学习的过程中，大家应该认认真真去思考，有些方式尽量要改变。

寅二、以行为代他苦：

吾当离安乐，甘代他人苦。

作为修学大乘佛法的人，光是口头上讲得天花乱坠肯定不行，行为上应该怎么去做呢？上师如意宝讲这个颂词时说，假如有能力，就应真实代受别人的痛苦；没有能力的话，心里观想代受无量众生的痛苦，功德和利益也不可言说。如果经常想："我什么时候才能代受众生的痛苦啊？虽然我现在的自私自利特别强，还不能真实代受，但请诸佛菩萨加持，我一定要去慢慢串习。"有了这样的发心，即便是在凡夫位，心力强大的人也能代受众生之苦。

"不考虑自己"这一点，是大乘菩萨不可缺少的，《华严经》云："不为自己求安乐，但愿众生得离苦。"乍听起来，个别人可能有点害怕，在杭州时有人就问我，通过呼吸观想自他

交换，担心别人的痛苦染上自己，自己生病，实在是不敢修。确实，大乘佛教一般人无法接受，所以为了引导不同根基的众生，佛法又分为人天乘、小乘、大乘，一步一步地往上修。心力比较大的人，利他心非常强，这是希求佛果不可缺少的，如果少了这一点，任何行为都是成就的障碍。

《弟子问答录》[14]中有句话我特别喜欢——"余事皆下品，唯有利众高。"唯有利益众生是最高的，其他以自私自利摄持的行为，磕头也好、供养也好、布施也好，甚至念经、念佛、办道场、开法会、放生，都是下品的善根。

这句话的来源有一个故事：阿底峡尊者的前世叫普贤上师，仲敦巴尊者的前世叫慈氏。慈氏的父母刚开始没有孩子，就天天求天尊加持，想要有个儿子。后来天尊为其诚心所动，告之想要儿子宝贝的话，必须求佛法，这样一来，他们家就会有佛法，也有孩子。（现在有些家庭有孩子、没有佛法，有些是有佛法、没有孩子，很苦恼的。）他们遵照天尊的嘱咐上供下施之后，生了一个非常可爱的孩子。这个孩子生下来时，舌头上会发光，光接触到谁的身体，此人马上

[14] 《弟子问答录》：噶当派的教言，噶当派有《上师问答录》和《弟子问答录》。

产生慈悲心。于是父母故意把孩子带到十字路口，让他的舌头发光接触每个路人，使大家都生慈悲心。后来慈氏遇到了普贤上师，上师对他传授佛法后，他说了刚才这个偈颂。到最后，他把父母亲友都度出家了。

《弟子问答录》中讲了很多阿底峡尊者和仲敦巴的前世。法王如意宝经常讲这个故事，里面的内容相当感人，让人很生信心。我 1986 年去安居时，每天都是看这个，看着看着就开始流泪，以前大德们的行为非常有震撼力。

如果有了利他心，按照大乘的教义，其他行为并不是很重要。有强大利他心的人，不但不希求自己的快乐，还会代受别人的痛苦，在这个过程中也有当下成就的事例。无德禅师的徒弟中有一个沙弥，他晚上不小心踩死一只青蛙，无德禅师知道以后，非常严厉地教训道："你这是犯了杀生大戒，为免业报轮回，你到后山去跳崖谢罪！"沙弥只好拜别师父，万分伤心地走近悬崖，往下一看，悬崖峭壁、深不见底，跳下去的话，必死无疑，不跳又违背师父的教言。他进退为难，忍不住大声哭了起来。

有个屠夫刚巧经过此山，见他哭得伤心，就上前问是什么原因。他把事情原委说明后，屠夫感慨道："你不过无意踩死一只青蛙，罪业

就这么重；我天天杀猪、满手血腥，肯定要堕入恶趣的。不如我跳好，你不要跳了！"当时他毫不迟疑，纵身从悬崖上跳了下去。由于他的发心力，一方面代受别人受苦，一方面生起了极为强烈的忏悔之心，罪业当下清净，出现一朵祥云托住他，屠夫当下成就了。

这也算是"放下屠刀，立地成佛"吧，一个人遇到殊胜的对境或因缘时，确实可以顿时解脱。有些道友出家、学佛的发心力特别强，以前在社会上造过很多恶业，后来遇到佛法之后，什么样的违缘都挡不住自己，学佛之心非常虔诚。有了这样的心力，任何罪业都可以清净的。

总之，老母有情的一切苦厄，自己应该默默代受。行为上真能代受的话，那么功德非常大；如果实在不能，遇到痛苦也要生起欢喜心："我今天头痛了，遇到不幸的事情了，这是诸佛菩萨的加持，众生的痛苦我来接受，肯定有很多众生痛苦减少了。"这样观想的话，功德也是不可小觑。

寅三、以心行置低位：

时观念起处，细察己过失。
他虽犯大过，欣然吾顶替，
自过纵微小，众前诚忏悔。

我们从思想上、行为上要随时随地去观察，自己的起心动念、言行举止到底是善心，还是恶念，或者是无记心？很多刚学习佛法的人，不一定听得懂“无记心”这些法语，所以学习佛法时一定要认真。我发现极个别的道友听了很多佛法，但平时没有注意佛法里的特殊语言，以致自己修行没有获得很大的利益。甚至外面有些道友在辅导的过程中，佛教的专用词用得不多，世间乱七八糟的语言却加在里面。

前段时间，我对菩提学会的个别辅导员提了一些意见，因为他们虽然在辅导，但辅导的过程中离题千里，根本不是《入行论》所讲的内容，而是随便上网找的一些似是而非的道理。他们没学过《俱舍论》，也没有学过因明中观，就把书本放在一边，给别人讲这个、讲那个，这是不合理的。我们学院对辅导员和法师有严格要求，不能与诸佛菩萨的经论离得太远。这一点我自己也很注意，若经常不用一些教证理证，光靠自己的分别念，凭感觉给人讲很多，那没有什么意义。

而且学习佛法的时候，威仪也比较重要。听法时要认认真真，不要三心二意。有些人的坐势也好、看势也好，很多方面都不如法。当然，在法师面前听法的，有严格要求，但现在

科学发达以后，从光碟得受佛法的人，也应该以同样的态度来对待。有些女孩子一边吃瓜子，一边吃花生，这样听是不合理的。据说还有些人，一边听法一边给朋友发信息，产生强烈的贪心，或者一边听法一边染嘴皮，这样更是不合理。在听法的场合中，还是应该如理如法，如果你口渴了，喝点水也没什么不可以的，（可能是我自己喜欢喝水的原因吧，）除此之外，闻法的威仪还是有严格要求，大家辅导也好、听课也好，必须要如法。否则，佛教的一些基本或特殊用语，经常擦肩而过，你听了多少法也不会有很大利益。

我们要时刻观察自己，看自己做了什么、想了什么，倘若发现不如法，马上要惩罚自己。就像奔公甲那样，天天盯着自己，一不对了就责罚自己，这样的修行者非常了不起。然而，有些人却恰恰相反，稍微懂得一点佛法，整天都说别人的过失。以前有老法师说：“佛法慧眼不能当作看别人过失的窗口，应该是对照自己的明镜。”并不是懂一点戒律、懂一点大乘义理，就这个人不对、那个人不对，整天说很多过失。藏族有句谚语是：“自己脸上有牦牛也看不出来，别人脸上有小虱子也能发现。”很多人自己有再大的过失也发现不了，而别人没有过失也

可以凭空捏造、扩大，这样是不合理的。

尤其从小就要培养这种习惯——观察自己的过失，不说别人过失，所作所为都利益众生，这非常有必要。古人读书的志向是：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”学知识是为了通达大自然的真性，为百姓和社会谋福利，继承前辈大德的优良传统，为千秋万代创造和平，并不是要自己升官发财，也不是为了自己快乐，拥有幸福的家庭。如果从小就能有这样的心，那确实很伟大。

前不久我熟悉的一个人跟我讲，他现在很想帮助众生，用自己的财力也做了很多事情。他从小家里比较穷，所以自己有两个志向，用黑笔写在墙壁上。一是长大以后要发大财，为众生做事情，二是娶一个好看的老婆。现在他都如愿以偿了，第一个确实很有钱，为社会作了很大的贡献。但第二个意愿，他说当时不应该发，因为现在不止有一个妻子，而是有两个妻子，每天他都特别苦恼。她们虽然条件不错，不要说这辈子，下一辈子的吃穿都没问题，但她们一直不满足，整天给他提很高的要求。所以他想把资金全部转到佛法方面来，不理她们了。这个人是个非常了不起的修行人。我们如果从小也发愿利益众生，除此之外没什么可想




的，那你的发愿成熟以后，一定会帮助众生的。

我们的人身相当难得，从现在开始一定要默默发愿：从今以后尽量利益众生，不看别人过失。其实如果渲染加工，谁都能找出过失来。外道对本师释迦牟尼佛尚且能挑出毛病，我们一般人找不出过失是不可能的。所以不要观察别人的过失，就算别人有一些大的错误，比如杀人、偷盗、邪淫，也不要去责怪他，而应该自己欣然代受。

佛陀在因地时，有一世转生为善得商主，他从大海取宝回来的路上，看到刽子手准备杀一个人，便决定将此人救下来。但刽子手说自己无权释放，必须要去求国王。善得请刽子手在他未回来前，千万不要杀死那人，并飞快赶到国王面前求情。国王跟他提了两个条件，第一、必须将他这次从大海里获得的珍宝尽皆上缴，第二、他自己要代那人伏法受死，这样才有可能将其释放，善得听后，心甘情愿地将珍宝一个不剩全部献给国王，然后准备到刑场去受死。刽子手正欲砍断他的头颅，双手却突然僵硬起来。国王闻讯后决定亲自执行死刑，当他手执利刃砍向善得，双手瞬间掉落于地，并在惨烈痛苦中死去。这位残忍的国王，就是提婆达多的前世。

我以前在读书时，好一点的孩子，看到别人受老师惩罚或者父母责打，就挺身而出：“你不要打他，我来替他，有本事打我吧！”有些不好的孩子，本来明明是自己犯的错误，却把过失推之于人。就像萨迦班智达所说，劣者对自己的过失，总是想方设法推诿给别人，就像乌鸦自己吃了不净物，却把脏嘴往干净的地方擦[15]。

因此，即使别人的过错很大，自己也要代受，而自己有一点小小的过失，应该尽心尽力在众人面前发露忏悔。上师如意宝讲过，发露有两种方式：一种是忏悔低劣的行为，如杀生、邪淫等，觉得自己做错了，在别人面前发露忏悔；还有一种是，自己造恶业之后，不以为耻，反以为荣，在众人面前炫耀自己在战场上怎么样杀人，当时如何如何厉害。这样的发露没有功德，只有过失。

我们一生中想得起来的罪过，方便的话，应该在大众面前忏悔；如果在他们面前说对佛法有害，各方面不太方便，那在诸佛菩萨面前忏悔也可以。现在很多人的发露，其实对佛法有害，毕竟人的分别念千奇百怪，所以发露忏

[15] 《格言宝藏论》云：“劣者自己之过失，总是染著于他人，乌鸦自食不净嘴，使劲擦于干净处。”

悔的方式，大家也应该值得注意。

若能把罪过说出来，在诸佛菩萨或上师面前进行忏悔，罪业是可以清净的。阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中说：“日日夜夜三时中，恒时守护自根门，发露自己之过失，不觅他人之过错。”如果日日夜夜、白天晚上经常守护根门，发露自己的过失，不寻别人的过失，这才是名副其实的修行人。但现在人不是这样，稍微学了一点知识、有一点智慧，就说这个不行、那个不行，眼里全部都是坏人，唯一留下自己是个好人，这种现象是不合理的。

当然，我也只是口头上会说，实际行为上有时候觉得很惭愧。但依靠上师和诸佛菩萨的加持，自己的言行举止跟从没学过佛法的人比起来，不敢说有什么境界，但哪些该说、哪些不该说还是能分得清楚。

总而言之，所作所为只要能利他，就应该尽量放弃自己。西班牙著名画家毕加索，对冒充自己作品的假画毫不在乎，并且也从不追究。他说：“作假画的人不是穷画家，就是本地的老朋友，我为什么要小题大做呢？”这种发心非常大，要是一般的世间人，肯定要追究版权不可。

包括我也经历过这样的事情。有个人在《大

圆满前行引导文》上把我的名字和序言全部删掉，一个字都不改，然后加上自己的名字，并由西藏民族出版社出版。很多人跟我说了各种建议，我也没有去追究他，我想自己的名字有也可以、没有也可以，只要《大圆满前行》对众生有利就好。后来有一个机会，我碰到了这个“译者”，刚开始他比较紧张，我就装作不知道，于是他也以为我不知道，到目前为止我们的关系还很不错。我倒不是说我有什么境界，但有些小小的问题，没必要一直为了自己的利益而扩大，遇到任何一件事情，只要能忍让、能包容，还是应该尽量去做。

汉地也有个故事说，有个教授和一个学生一起散步。他们在小道上看到一双鞋，估计是在附近干活的人的。学生对教授说：“我们把他的鞋藏起来，躲到树丛后面，看他找不到鞋子的感受怎么样？”教授比较有教养，他说：“我们不能把自己的快乐建立在那人的痛苦之上。你可以通过他给自己带来更多快乐——你在每只鞋里放上一枚硬币，然后躲起来观察他的反应。”学生照做了，随后他们躲进了旁边的树丛。

那个人干完了活儿，回到这里，一边穿衣服，一边把脚伸进鞋里。突然感到鞋里有个硬东西，弯下腰去摸，竟然发现一枚硬币。他的

脸上充满着惊讶和欣喜。他继续去穿另一只鞋，又发现了另一枚硬币。他激动地仰望着蓝天，大声表达自己的感激之情，他的话语中谈及了生病和无助的妻子、没有东西吃的孩子……学生被深深地感动了，他的眼中充满了泪花。这时教授说：“你是不是觉得这比恶作剧更有趣呢？”年轻人说：“我感觉到了以前从不曾懂得的一句话——给予比接受更快乐！”

所以平时即使开玩笑、做一些小事，只要损害众生，尽量不要去做。有些道友开玩笑时语言很尖锐，很刺伤他人的心，自己说完了之后，别人的脸色马上变了。除了有度化众生的特殊方便以外，尽量不要这样扰乱别人的心，伤害其他众生。而且，自己的心态或行为有过错的话，也要经常在诸佛菩萨面前忏悔，念一些加持非常大的咒语，使自己的相续得以清净。大家学了佛以后，不要像在石头上洒水一样，里面永远是干的，没有任何改变。假如利他心有一点提升，学佛的精进也有改善，这样闻思修行对自己有帮助，对他人也会有利益。

总之，所有的过错要归咎于自己，所有的利益奉献于他人，这就是八万四千法门的总集。有个法师曾说：“用惭愧心看待自己，以感恩心对待他人。”这句话说得很好。对任何一个人，

随时都要有感恩之心，你的修行、境界、财富再了不起，也应该有种自我监督和自我批评的态度。不要像现在世间上的有些人，一点点学问都没有，但相续中的傲慢已经超过了须弥山，这对修行绝对是有障碍的。世间人不懂这一点，时时刻刻被傲慢心、嫉妒心、贪嗔心包围，我们既然遇到了大乘佛法，平时就应该多串习善心，这样自己的心肯定会转变的！

显扬他令誉，以此匿己名，
役自如下仆，勤谋众人利。

我们要大力宣扬他人的功德、名誉、威德、力量，尽量埋没自己的名声，自己的功德隐含不露，当个默默无闻的修行人。并像奴仆一样役使自己，无条件地为众生做事。

如《道德经》云："万物作焉而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。"就好像天地，尽管承载一切、养育一切，却毫无怨言，从来也不居功，炫耀自己有多么伟大。又云："上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶。"善的最高境界，如同水一样。水滋润万物，动植物都离不开它，人要是不喝水，几天就会死。但水从来不争功、不计较，默默地奉献一切，始终流在最低处，甚至洗涤最肮脏的马桶等，水也没有任何怨言。



发了菩提心的人也应如此，自己默默无闻地奉献一切，当大官、得大名，让别人去享受。现在世间上得名声、得奖励的，全部是领导，而工作的却是下面员工。包括弘扬《入行论》，发心人员白天晚上都在忙，但得名声是我一个人，说是："您讲的《入行论》还可以，弘扬得很不错。"其实我一个人哪有这样的能力？这完全是大家的努力，很多菩萨通过自己的发心，让无数人得到这种利益。因此，我们也应该这样想，不管在什么场合中，自己的功德尽量不要宣扬，而去宣扬他人的功德。

尤其是宣扬诸佛菩萨和利益众生，这个功德更不可思议。有时候我看到一些歌星，用美妙动听的声音赞叹三宝的功德、利益众生的功德、菩提心的功德，那个时候我就非常随喜。但有时候又非常讨厌，觉得他们很可怜，经常赞叹贪心的功德、嗔恨心的功德，唱什么《甜蜜蜜》，这样损害了多少众生？所以，该赞叹和不该赞叹的界限应该分清楚！

第一百四十七节课

下面继续学习断除珍爱自己的道理。

此身过本多，德寡奚足夸？
故当隐己德，莫令他人知。

我们不应该在别人面前赞叹自己，为什么呢？因为自己的身体、心理、行为、性格有很多过失，即使有一点功德也不足挂齿，没有什么可夸耀的。作为真正的修行人，应该尽量隐藏自己的功德，纵然有一分功德，也要想办法不让人知道，这就是智者的行为。

但现在的社会不是这样，许许多多的人本来没有什么功德，却喜欢夸夸其谈，说自己如何如何了不起。前段时间我们这里有一个新领导，叫慈诚罗珠和我去跟他见面。我们一到他的办公室，他就开始自我介绍"我在小学如何如何，中学是什么团干部"，然后是高中、大学，一直到现在，将所有的功德讲给我们听。当然，我们也没必要当面制止，但就像麦彭仁波切所说："自己于己作赞叹，纵是帝释亦不佳。"

世间人若不宣扬自己，可能怕别人不知道，但真正的大乘行人，一定要反反复复观察自己，看内心每天被信心、慈悲心、出离心占据着，还是充满贪心、嗔心、痴心等烦恼？过失大还

是功德大？身体的所作所为，从早到晚行住坐卧如法还是不如法？是按照《毗奈耶经》或大乘教言所讲的那样去做，还是经常自我放逸，随心所欲地造恶业？如果经常观察自己，就会发现自己的的确确不是好人。我本人也有这种感觉，别人说我了不起、功德大，我真的特别惭愧，自己到底怎么样不用问任何人，自己是最清楚的。如果说我没有功德、修行不好，那他已经说出了真相，我特别能接受。

一个人就算偶尔有点出离心、神通神变，也不值得在人前宣扬。以前噶当派的衮巴瓦尊者有神通，一次他与大家行路时，到了中午没有饭吃。正当饥饿难耐之际，衮巴瓦以神通得知马上有人会来送饭，并告诉了大家。当时仲敦巴尊者极为不悦，声色俱厉地训斥他不要骄傲自满。噶当派和禅宗的大德们，都喜欢隐蔽自己的功德，即使有点微不足道的功德，也不会拿出来炫耀。

我们平时也应当如此，没必要到处跟别人说："我对轮回生起出离心了，我的境界如何如何。"千万不要这么讲！你这种境界也许是暂时的、偶尔的、不可靠的，没有什么可信赖的。在《莲苑歌舞》里，金蜂的妻子死了以后，他到莲喜尊者面前准备出家，当时尊者跟他说：



"偶尔厌离天王所幻化，君岂不知此心不久长？"有些人依靠某种挫折变故，对轮回产生了出离心，但今后的日子还很漫长，还会有许许多多快乐，那个时候这种出离心就荡然无存了。因此，暂时有一些境界的话，自己不值得宣扬。

我们在上师身边或金刚道友面前，很容易生起出离心，但是离开他们之后，诚如藏地有些大德所说，修行的境界就会像水里的石头。是什么意思呢？水里的石头泡在水里，看起来很潮湿，一旦拿出来放在阳光下，一下子就变干了。同样，有些人在上师道友面前或者正在听法时，对佛法的信心很不错，自己觉得境界很高，永远也不会退转，可是稍微离开一下，马上就不行了。

菩提学会有些道友的行为，我也打听了一下，他们在每个礼拜天学习，礼拜一的时候境界不错，因为刚刚听完一堂课，对佛法的信心还可以。如果礼拜六给他们打电话，前一堂课基本上已经淡忘了，后一堂课还没有接上，那时候的境界跟礼拜一完全不同。假如没有长期地闻思、长期给自己充电，很多境界恐怕跟不上，因此凡夫人一定要有精进力，自己的功德根本不值得夸耀。

听说有个寺院的方丈，他整天都说："昨晚我又见到观音菩萨了，菩萨对我说……"人的相续很难以了知，他有没有见到，我也不好说。但即使真正见到了，有修证的人也不会随便说。现在很多人不懂佛法，经常在人前炫耀自己如何了不起，其实这样不是很好。佛陀在《毗奈耶经》中讲得很清楚："不宣自德，不隐己过。"在没有达到一定的境界之前，最好不要宣讲自己的功德。

噶当派的祖师们一向以隐藏功德为本，故有"隐藏功德者，邪魔不能害"之说。倘若特意去宣扬自己的功德，很容易遭到别人歧视和一些违缘。华智仁波切讲过："自己功德深隐匿，他人功德张幡旗，鲁莽傲慢决不作。"意思是说，将自己的功德尽力隐藏起来，他人的功德就像挂经旗一样去宣扬，傲慢等不如法行为在众人面前千万不能出现。有些上师还说，如同小偷偷来的东西不会当众显露一样，自己的学问和功德也不要随便挂在嘴上。萨迦班智达在格言中亦云："愚者学问挂嘴上，智者学问藏心底，麦秸漂于水面上，宝石沉没于水底。"愚者稍有一点学问，哪怕会讲一个故事，也到处问人家要不要听，就像麦秸总是漂在水面上，不可能沉下去；智者的学问不会挂在嘴上，而是全部

隐藏在心底，就像蓝宝石、如意宝等珍宝，一放进大海，马上会沉入水底。因此，智者和愚者的行为有天壤之别。

大家应该知道，大恩上师如意宝的内在境界、面见本尊、示现未来授记等功德无量无边，可是在我们面前，除了显现极少数的梦境或者为了特意调化个别弟子以外，从来不宣扬神通神变。甚至传承弟子中有些愿意讲神通的，上师经常在大众面前呵斥。他老人家具足许许多多不可思议的境界，但一辈子没有认定过任何活佛，也没有在众人面前显露自己的功德。

因此，我希望有些传承弟子，不管是辅导时也好，在众人面前也好，不要说“我今天看见了什么、听见了什么”，大多数人都是胡说八道，根本没有这种境界，却偏偏喜欢讲这些。个别人可能也有一些细微的境界，但这些境界千万不能在别人面前讲。智悲光尊者曾说：“作为凡夫人，自己的境界不能过多讲给别人听，否则，从此之后这些境界就不会现前了。”米拉日巴尊者也说：“雪山雄狮、森林野兽、大海鲸鱼，若能隐藏不露，才会减少危害。同样，作为修行人，所修之法、修得的境界千万不能泄露，不然会招致违缘。若能善于隐藏，必能修成顺缘，最后圆满成就。”所以，大家在保护自

己的修行境界方面，应该学习智者的行为。

很多居士经常开展一些学习活动，在这个过程中，极少数人整天炫耀自己“我昨天看见什么，听到什么”，这些我觉得不是很重要。如果看见很重要，那《释量论》中说，你不用依止上师了，依止尸陀林里的秃鹫就可以，因为它好几百由旬以外的尸体也能看得见。而且现在科学这么发达，依靠望远镜、显微镜等仪器，肉眼见不到的东西都能见到，听不到的东西都能听到，但这些并不是功德。真正的功德就是想帮助众生，有这样一颗心最珍贵。从诸佛菩萨的历史来看，他们成就的因缘就是菩提心，菩提心也是一种利他心，在任何佛陀的传记中，不具足菩提心而成就的一个也没有。因此，大家在价值观上不要搞错。尤其佛教不兴盛的地方，人的行为总是奇奇怪怪的，所注重的境界也是颠颠倒倒的，这方面务必要引起重视！

丑三、摄义：

往昔为自利，所行尽害他，
今为他谋利，愿害悉归我。

我们从无始以来，为了自己的利益，为了自己的衣食、生命、财产、生活、感情等，一言一行害过无量众生。不说前世的前世，我们

即生中没有遇到大乘佛教之前，当小孩子的时候，为了玩具得罪过其他孩童；长大之后，为了自己的生活也害过很多人和非人。为什么害他们呢？就是担心自己的事情不成功，希望自己一切圆满。而现在，我们在上师、诸佛菩萨面前发了菩提心要利益众生，那么所有的危害、痛苦、折磨，都应该由自己心甘情愿承受。

大家没有皈依之前，可能伤害过很多众生。不说别的，仅仅是吃一顿饭，为了满足自己的口腹之欲，从小到大故意或无意杀过多少生命？藏地有些小孩甚至在放牦牛时，故意杀虫的现象也非常严重。我们平时讥笑别人、得罪别人、伤害别人，更是无可计数。因此从现在起，大家应该发誓重新做人，否则学得再多也起不到什么作用。

发了这样的心之后，自己能不能做到呢？这一点是可以的。因为我们拥有殊胜上师的出世间教言，依靠这些教言，成千上万个修行者已经获得成就，我们只要做的话，也完全是可以的。甚至一些世间人，遇到修养好的人时，也会改变自己的一生。三国时有个人叫周处，他在义兴（今江浙一带）非常出名。当然他出的不是美名，而是恶名。因为他个子比较高，从小就死了父亲，没有读书的机会，人很野蛮，

动辄就用拳头打人，老百姓都害怕他。义兴的河中有条蛟龙，山上有只白额虎，再加上周处，这三者一起危害百姓，当地称之为“三大祸害”。（我们以前读书时，也有一些特别野蛮的同学，大家都很害怕他。）

后来有人想了个办法，劝说周处去杀死猛虎和蛟龙，希望三个祸害通过内战互相残杀。于是周处立即杀了猛虎，又下河去斩蛟龙。周处同蛟龙一起搏斗，三天三夜都没有出来，当地百姓都认为他死了，高兴地对此表示庆贺。结果周处杀死蛟龙后，从水中出来了，听说乡人为自己已死而庆贺，方知大家把他当作祸害，因此有了悔改之意。后来他寻访有修养的名人陆云，听从他的教导，洗心革面、改过自新，最终成了非常了不起的忠臣，为老百姓做了很多有利的事情。

同样，我们以前的所作所为，都是为了自己的名声、自己的快乐，一切都是为自己奋斗，从现在起，我们扮演的角色不同了，一定要为众生造福，把方向改变过来。若能如此，真正的快乐才可以出现。世间上的很多人，心里很希望自己快乐，但发心与行为往往背道而驰。龙猛菩萨在《大智度论》中说：“世间人心动，爱执福果报，而不好福因，求有不求灭。”世间

人很愚痴，他们的起心动念只耽著世间福报，一味寻求财产、感情，而将寂灭涅槃的无漏大乐弃之不顾，终生奋斗也没享受过真正的快乐。《法句经》中有这么一句：“无乐小乐，小辩小慧，观求大者，乃获大乐。”凡夫众生追求自利，即使得到芦苇上的水滴般的小利乐，实际上也毫无真实安乐可言，只是一些小聪明而已，而修持佛法利益一切众生，才能获得究竟大安乐。

然而，这个道理很多人都不知道。大城市里的人密密麻麻，每天都在为了自己而忙碌，包括有些念佛的人，心心念念就是“我的成就”、“我的解脱”，自私自利的心像毒药一样可怕。其实只有放弃对自己的执著，才是成就的唯一妙道。尽管放弃自我有一定的困难，但我们大乘修行人与众不同的是，自利和他利之间的利弊能认识清楚——如果对利益众生无动于衷、置之不理，只是想着自己的话，任何美好的愿望都不一定能实现。

这些话我在前文中说了很多，但有时候从不同的角度剖析，可以利益不同根基、意乐的众生。有些窍诀虽然文字很少，但对某些人来说，却可以让他顿然醒悟，从此改变自己的一生。所以话不在于多，而在于能不能相应自己的心。禅宗有种说法是：“迷时千卷少，悟时一

字多。”明白之后，哪怕一个字也嫌多，用个表示方法就可以了；如果不明白，我在这里啰啰唆嗦地讲半天，也不一定起到作用。其实真正有信心的人，我一个字都不用说，只表示一下让他利益众生，他就会一味地忘我利他，除此之外再没有别的事情了。可是，如此利根的讲者和听者，现在是很少的。

大家晚上睡觉时也应该想：“今天以前，我整天都是利益自己，害过无量的众生，那么从现在开始，我应该去做利益众生的事情。”当然，每个人的根基、能力、智慧有别，不一定要做得好大好大，佛陀因地时有时候一辈子就救护一个众生，但也是相续中的一分积累。所以获得人身以后，其他什么都不重要，利益众生的菩提心一定要生起来。不然，临死的时候空手而归，确实非常可惜！

莫令汝此身，猛现顽强相，
令如初嫁媳，羞畏极谨慎。

作为一个大乘修行人，身口意各方面要调柔、寂静、如法。甚至小乘中的比丘、比丘尼、优婆夷、优婆塞，佛陀也要求不管走路说话都要有文雅的威仪，不能让这个身体过于顽固不化、傲慢粗暴，觉得天下唯我独尊，现出一副趾高气扬的神态。有些发了菩提心的人，心里

有没有傲慢不知道，但走路、说话很多方面看起来傲气十足，这是不合理的。一定要在众人面前调柔寂静，规规矩矩地为众生做事情。我们发心要当众生的奴仆，自己没什么了不起的。有些人什么学问和功德都没有，但言行举止经常流露出傲慢的愚痴相，这是不应该的。

自己的功德纵然超越许许多多人，行为上也应该极其调柔。打个比方说，刚进门的新媳妇为了讨得婆家喜欢，做任何事情都战战兢兢、忐忑不安，行为上非常羞涩、畏惧。（当然，我这辈子没有当过媳妇，讲出来可能像盲人摸象，很多老菩萨会觉得："应该让我来讲，这一堂课我来当堪布。"但毕竟我是讲者，还是硬着头皮讲吧。）如果她一味地自私自利，所作所为全是为了自己，或者没有做任何事情，婆家就会非常不满，经常呵斥她。所以佛经中说："应知菩萨者，譬若新妇。"菩萨应该像刚过门的媳妇一样，行为小心翼翼。

有些经典中还说："发了菩提心的人，应当像新比丘。"新比丘是什么样子呢？一个刚受完戒的人，一切威仪非常具足，走路的姿势也非常特殊，有时候把长长的具铺在地上——"上师啊，弟子已受三坛大戒，从今开始过午不食！"许多行为真的很如法，而且经常提醒旁边的道友："我们出家人应该怎么怎么做。"但再过几

十年以后，一天掉一个、一天掉一个，很多功德都没有了，过失就积累出来了。

我真的非常非常佩服上师如意宝，一辈子始终戒律清净。刚受戒的人谨慎小心是正常现象，并不值得炫耀。前段时间有个刚出家的人，见我们在商量的时候开玩笑，觉得这很不合理："堪布为什么开玩笑啊？所有的时间应该用于修行方面，不能这样散乱，起心动念都应转入妙道。"是，刚开始很多人都会这样。我最初的时候也是如此，但过了十年、二十年以后，会不会这样也很难说。一句玩笑也不能说，什么行为都非常如法，除了真正的修行人以外很难做到。但尽管如此，我们还是应该尽量像新比丘或新媳妇一样。

在古代封建社会，新媳妇的行为特别注意。唐代的《新嫁娘词》中就描写了这种状况，中云："三日入厨下，洗手作羹汤，未谙姑食性，先遣小姑尝。"新媳妇刚过门以后，先让她休息两天，到了第三天，依照习俗要下厨房给公婆做菜。做菜时她特别注意，一定要把手洗干净。但婆婆喜爱什么口味，对她来说尚属未知数，如果公婆吃起来大皱眉头，第一次印象就搞砸了，那以后的日子很不好过。因此她想出了很妙的一招——让小姑（丈夫的姐妹）先尝尝羹汤，

假如她觉得可以，那就没有问题了。

现在的新媳妇会不会这样呢？不一定噢。嫁过去以后，管他三七二十一，你爱吃不吃。假如婆婆是南方的，东北的媳妇就做东北菜，不管她喜不喜欢吃。但古代是完全不同的，我们藏地也有这种习惯，一个女人嫁出门以后，如果被婆家撵回去了，以后就没有脸见人了，大家都会轻视她："啊，某某家的女儿被休掉了，已经成了废品了！"因此古代的媳妇在行为上相当小心。当然，我的意思不是说，发菩提心的人都要头上戴婚纱，变成新媳妇，而是说利益众生的言行要像新媳妇一样谨慎。

很多人都认为自己有菩提心，有一颗利益众生的心，其实并不是这样的。有菩提心不是你道理上理解了，而是真正从体会中产生了。产生什么呢？你所作所为就是让众生获得成就，白天走路吃饭、晚上睡觉，一切的行为都要想着众生，就像新媳妇过门之后，会经常考虑怎么样让所有的人都满意一样。若能如此，那说明你真的有了菩提心。所以自己有没有菩提心，应该可以观察得出来，用不着去问别人。

我以前也举过一些例子，就像一个人特别爱财，白天晚上都在想着自己的生意，甚至做梦也会梦到赚一大笔钱。如果我们想着众生也

能这样，这就是体会上的菩提心。我认识一个搞生意的人，他对事业非常执著，本来很喜欢睡懒觉，但为了自己的事业，晚上再晚也可以熬夜，早上再早也可以不擦眼睛就出门。若把这种行为转移到利他上面来，凡是众生的事情，就不顾一切去做，那这个人肯定具有菩提心。

在座的有些道友，名相上的菩提心都具足，但体会上的菩提心有没有呢？自己应该最了解自己。假如随时随地一直想着众生的事情，除此之外没什么更重要的事情了，即使别人说你没有菩提心，实际上你也是具足的。反之，倘若你只是道理上会讲"《现观庄严论》和《入行论》中说菩提心具足两个条件——缘众生和缘佛果"，但心里没有众生的话，那也没有必要整天沾沾自喜。

假如具足了菩提心，对身边所接触的众生一定会负责任的。就像这里所说，自己会在别人面前小心翼翼，生怕得罪了他，一旦别人有点不高兴，自己就会很伤心，想尽一切办法让他快乐，这就是真正的菩提心。可是我们具不具足呢？大家应该心知肚明！

子二（以行为主宰心）分三：一、以对治主宰；二、视为所断违品；三、精通对治方便。

丑一（以对治主宰）分二：一、略说；二、

广说。

寅一、略说：

坚持利他行，切莫伤众生，
妄动应制止，逾矩当治罚。

我们应该用一些行为来约束自己的心，分别念非常猛烈时，还是需要一些办法加以对治。我平时心里不太舒服、很难以调柔的话，就关起门来大声念经、念咒语，让心慢慢集中在声音上，以这个行为把心控制住。有时候通过心来约束行为，有时候行为也能对心起到作用。我们意乐上、行为上一定要坚持利益众生，千万不能伤害众生，这是所有行为中最重要的。

有些讲义中说，此偈所言的，是饶益有情戒、严禁恶行戒、摄持善法戒的总结。总之还是围绕那两条：从正面来讲，要尽心尽力地帮助众生、利益众生；从反面来讲，从现在开始，乃至生生世世，连一个众生的毛孔都不损害，不得罪众生，不做众生不高兴的事情，更不用说危害他们最珍贵的生命了。概言之就是“诸恶莫作，众善奉行”，按照大乘经论的观点，不做自私自利的事情，尽量不害任何众生，反而要饶益一切有情。

这样的行为如果慢慢去培养，到了一定时候，为一个众生也愿意牺牲自己的一切。晋朝

有一位僧群法师，多年一直住在山里修行，他附近有块大磐石，石上有清泉流出，茅棚与磐石中间隔一条深沟，上有独木桥，可以走过去打水。后来有一只野鸭，折断了翅膀飞不起来，停在独木桥的中间。大师要去打水时，见它占了独木桥，动也动不了，想用锡杖拨开，又怕它掉下深沟丧生，于是回来不去打水，最后因缺水而示现圆寂。

莲池大师在《缁门崇行录》中赞叹道：“为保全动物的生命而不顾自己，再没有比这更慈悲、更伟大的了。或许有人会说：‘为了保全野鸭的生命，忍受挨打的痛苦还可以，牺牲生命不是太过分了吗？’其实圣者将自己的臭皮囊视如浮泡幻化，只要对众生有利，宁愿将生命如鼻涕口水般丢弃不顾。佛在因地时以身饲虎、割肉喂鹰，也是这种精神所致。那些耽著四大假合之身的凡夫，永远也是不会明白的！”

所以，菩提心成熟以后，很可能为了救护一个众生而牺牲自己，更何况是很多的众生了。对我们而言，现在主要是这种利他心能不能培养出来？如果能，就像一些藏传佛教大德所说，那时候你的言行举止没有一个是不如法的。

这个法的的确确非常殊胜，关键是人能不能跟上它。宗喀巴大师说：“如果人不是大乘，

仅仅法是大乘也不够。”我们所学的这些法，是大圆满、大中观以及大乘佛法，可是人的境界没有跟上的话，法再好也没有用。就如同买了一台日本进口的高级电脑，使用者如果特别愚笨，所有的功能全部用不上，那电脑对他来说就像一块石板一样没有用。因此，法殊胜也要与众生的根基相应，大家首先一定要生起利他之心。古大德也说："发心不重要，生心才重要。"发菩提心谁都可以发，但真正能生起来的却屈指可数。

有时候看来，这次推广《入行论》还是很成功的，相当一部分人跟以前完全不同了。以前一味地为自己奋斗，口头上说的是禅宗法语，但做事情就像腐败分子一样，目标完全是对向自己，自我发展、自我前进、自我证悟……而现在修学《入行论》等大乘教言之后，虽然凡夫人难免还有自私自利，这不是靠理论就能断除的，但因为诸大德的加持，再加上自己的真正努力，有些人确实能做到不忘利益众生。佛陀的功德中，不忘利益众生是最大的功德，《经庄严论》云："利益众生事，随时不过时，所作恒无谬，不忘我顶礼。"《释量论》宣讲佛的功德时也说，佛陀的功德归摄于两点，一是以悲心利益众生，一是以智慧通达万法。我们每个

人也应该向这个方向前进，虽然现在是凡夫，但只要依循佛陀和大德们的足迹，总有一天定会达到目标的。

我们平时的起心动念务必以正知正念来观察，如果不想利益众生，反而想要把他杀了、把他害了、把他卖了、把他吃了，那绝对不是修行人。一旦生起了烦恼恶念，一定要强迫去制止，这样的念头在世间中也是值得呵斥的，更何况是在诸佛菩萨面前承诺过永远利益众生的人了。有些道友在贪心的驱使下，或者嗔恨心的催动下，发菩提心的时候眼泪汪汪，但过一段时间以后，遇到一点小小的事情就"有本事就过来吧"，一边跑一边比划动作。（其实你们有些人打架好像不是很有胆子，有胆子的人不是这样的。）心中有菩提心的话，不管怎么样，都不会害众生的。

格鲁派的修行教言中说，菩提心若要培养出来，有三个条件：第一、要遣除违缘，忏悔自己无始以来的罪障；第二、要创造顺缘，尽量地积累资粮；第三、一心一意地祈祷诸佛菩萨和根本上师，愿相续中的菩提心日日增上，不要减灭。这三个条件具足的话，菩提心一定会越来越增上，我们应该尽力去这样做。

凡夫人的发心经常是一种假象，今天天气

好，上师刚讲了菩提心的功德，道友们也关于大乘佛法进行了研讨，这个时候自己好像根本没有自利心，发菩提心利益众生没有任何问题。但是过一段时间，天气不好了，今天累了，关系不太好的人出现了，肚子也饿了，这个时候就很容易发脾气，想打架的动作各种各样，这种情况不太好。打架的人到底有没有菩提心，很多大德以前也辩论过。你发心利益天下众生，但道友对你做一点不如法的事情，你就忍不了，跟佛陀因地时的公案比起来，难道不感到惭愧吗？因此，我们应该认识到自己不是个好人，修行没什么值得夸耀的，在上师面前要好好地祈祷，老老实实当个默默无闻的修行人，这样功德才会慢慢散发出光芒。

第一百四十八节课

下面继续讲“以行为主宰心”。这分为三个方面，第一个“以对治主宰”分略说和广说，略说已经讲完了，现在是广说。

寅二、广说：

纵已如是诲，汝犹不行善，
众过终归汝，唯当受治罚。

以上作者通过谆谆教诲，从各个角度介绍了自他相换，劝诫我们要舍弃自己，接受别人的痛苦；我依靠一些藏汉的讲义，也叙述了许多这方面的道理。讲了这么多，但若行为上依然如故，不行持善法，还继续造恶业，尤其是对利益众生置若罔闻，一点长进都没有，那所讲的这些道理都白费了。

《入行论广解》现在有七本书了，这一品讲完以后，马上就有八本了，如果你们没有得到利益，那全部是废纸一堆。很多道友从开始到现在一直在学，但你的相续跟以前是不是一样的？以前对自己极其爱著，现在有没有丝毫改变？如果没有，那你手中的法本再多，学的法再多，不摧毁我执也没有用。昨前天有个道友跟我说：“您现在写的、翻译的，加起来共有

七十多本，好了不起啊！”（《妙法宝库》和《显密宝库》应该没有那么多，也许是把菩提学会的课程都加上了。）但我想了一下：“若是以利他心来摄持，这些文章可能有一点利益，但如果不是的话，不要说七十多本，就算七百多本对众生也没有意义。”从历史上看，有些大德的教言，像《六祖坛经》，文字也不是很多，但诸佛菩萨从菩提心流露出来的金刚语，即使只有短短几句，千秋万代的后人也是受益不尽。而一般的世间文学家，纵然作品堆积如山，对社会也没有什么利益，反而有倒退的作用。这二者的差别，关键就在于能不能引导众生消除我执。

大家花了那么多时间、精力、钱财，学了这么长的时间，现在也应该总结一下：如果还不能行持利他的善法，这个过失到底在于谁？身体是无情法，并不是过失的来源，最主要的祸害就是这颗狂妄的心。无始以来它没有正知正念，贪爱自己、伤害别人，就像没有调教过的孩童一样非常野蛮，倘若还一如既往这样下去，定将导致即生的痛苦、来世的痛苦，以及各种各样的烦恼痛苦。假如前面那些温和的教言对它无济于事，起不到任何作用，那么只有采取粗暴严厉的方式进行对治了。（在有些讲义的科判中，这个偈颂以下是用粗暴的方式来调伏心，前面



则是以温和的方式来对治。）

其实世间上也是如此，老师特别软弱的话，不一定能教得好学生。在藏地，菩提萨埵以温和的方式无法调化鬼神，只有请莲花生大士以威猛的形象进行降伏。俗话说：“严父出孝子，慈母多败儿。”如果父亲比较严格或者严厉，培养出来的孩子就会孝顺，而如果母亲太过溺爱，连老师都不让好好地教：“我的好宝贝，谁也不能打，你想什么就做什么！”这样的话，孩子绝对不会成材。宋朝的名将岳飞，有五个儿子。他虽然很疼爱他们，但深知“玉不琢，不成器”的道理，严格要求自己的孩子。后来他的大儿子岳云没有辜负父亲的期望，12 岁时就非常出名，成为一个英勇善战的小将。

若没有用粗暴的方式，有些人是很难调教的。包括学院中的个别道友，整天跟他说一些温和的话：“求求你！谢谢你！不要犯戒律。”这样根本不起作用，只有现一个威猛相严厉批评他，他就开始听话了。有时候我在课堂上说某个人，心里虽然没有特别大的嗔恨心，但装作很生气的样子，还是能够起到不同的作用。同样，我们对心也应该有种特殊的方法来调伏。以前温和的教言反复听了很多，但它没有一点改进，仍是顽固地执著自我，不愿意利他，那

么从此之后，应该改成以粗暴的方式强力制伏，使它无法逃避行持善法。

行持善法的时候，当如无垢光尊者在《如意宝藏论》中所说，应像饥渴者遇到饮食般，有一种渴求心。如今末法时代的很多人，表面上是出了家或者在家学佛，实际上并没有强烈的欲求心，这是修行最大的障碍。古代修行人对佛法的信心、追求心非常非常大，可是现在呢，形形色色的外境让我们眼花缭乱，让我们的心一直动荡不安，学佛大多数成了一种形象化。

在行持善法方面，很多人都喜欢固定时间——什么时候该念佛、什么时候该磕头，不需要重视的偏偏很注意。其实什么时候都可以，长的话，闭关两三年，像麦彭仁波切和一世敦珠仁波切的传记中说，他们每年都会月修或季修，有时候还会闭关一两年。如果没有这个条件，每天只要有时间，随时随地都可以修。所修的内容可以多种多样，有相的善法，如磕头、念经、转绕、作供养；无相的善法，像入于禅定或安住于中观的境界中，这些都是可以的。而环境方面，在寂静的地方可以，在散乱的地方也可以，家里、单位、车上……哪里都可以修，都可以念。

可是现在很多人非要专门固定自己的修行，觉得时间一定要空出来，什么干扰都要远离。但这样的话，能有多少时间修行也很难说。人的生命非常短暂，再加上欲界众生一天至少要睡 4—8 个小时，比如我现在 40 岁，如果还能活 10 年，5 年的时间用来睡觉，剩下的 5 年当中还要散乱、说话，真正能抽出来的修行时间又有多少？所以，修行的时间和环境不要定下来。外面有些人经常说这个地方不可以修，那个地方不可以修，为自己的懒惰找许许多多借口，这样对自己没有什么好处。

我们所修的法可以是中观、禅宗的甚深道理，也可以是简单的念佛法门。古代修行人的精力、时间尽量用于善法方面，而末法时代的很多人，非要因缘圆满具足以后才修行，这是一种很愚痴的行为。记得《百喻经》中说，有个愚笨的人，有一次口渴得不得了，正好遇到一条清澈的河，但他却呆呆地望着河而不喝水。旁人奇怪地问他为什么，他回答说："河水这么多，我怎么能喝得完呢？"这个故事说明外道和不学佛的人为什么不学佛呢？因为他们认为佛法高深莫测，自己不能守所有的戒律，所以不敢学佛。

其实这种想法大错特错。就像口渴的人即

使只喝一口水，也能缓解自己的口干舌燥，一口水也有一口水的作用，如《水木格言》云：“诸法纵难知全，少知亦得大利，江河虽难全饮，少饮亦能解渴。”佛法虽然博大精深，但学一句话、一种道理，对你也是有利益的；佛教的戒律虽然多不胜数，但只要守持一分戒律，如皈依三宝或不杀生，也会有无量的功德；十方众生虽然无穷无尽，无法一一帮助，但哪怕对一个众生做一点饶益，即使做不到也很想帮助他，有了这一颗心，功德也是无边无际的。

无垢光尊者在《如意宝藏论》中说：“我们平时应该想，自己是入了大乘佛法的修行人，与其他人是完全不同的。”你们工作上班也好，跟别人说话吃饭也好，始终要不忘这一点。比如今天餐桌上有十个人，其他人都不学佛，你就应该想：“我跟他们是不相同的，我的所作所为若能帮助他们，那可以随顺他们。但若对他们没有利益，吃完饭后我就要回去，好好地念我的经、修我的法。”自己对自己有一个约束，这样行住坐卧都可以行持善法。

所以行持善法没必要专门空出一个时间、空出一个地方。现在汉地的有些居士，一定要空出大大的佛堂，一个月跟任何人都不见，“你们全家人给我滚出去！”这种做法是不现实的。

修行的时候，只要自己的心能约束，任何时间、任何地方都可以。从佛教历史上看，有些修行人在监狱里成就了，有些修行人在人群中成就了，也不一定非要呆在山洞中。因此，我们应该随时观察自己的心，自己是发了菩提心的人，如果没有好好修行、不行持善法，一定要惩罚这颗心。惩罚的方法，前面讲过一些，下面也会讲一些，但最好是用以前噶当派的教言来惩罚，如此，修行肯定会成功的。

下面就讲惩罚这颗自私自利心的方法：

昔时受汝制，今日吾已觉，
无论至何处，悉摧汝骄慢。

我们过去遭受过无量痛苦，现在学习了大乘佛法、依止了上师、了知取舍之后才发现，一切的罪魁祸首就是没有调伏这颗狂妄的心。它产生贪嗔痴等各种烦恼，以此而造作恶业，在三界轮回中此起彼伏，受尽百般折磨，感受不同程度的痛苦。这些痛苦，不要说我们凡夫人，即便是圣者也难以描述。

我们这颗心可以分为一个狂妄心（自私自利的我执）和一个明智心，明智心对狂妄心教诫道：“依靠上师的指点，我今天终于明白了，无始以来我因为爱执自己，不顾众生的快乐，所以

在轮回中受尽煎熬。而如今，以不可思议的因缘遇到大乘殊胜教法后，我明白了一切痛苦和祸害的根源就是我执烦恼——萨迦耶见。从此以后，无论你这颗心去哪里，就算是天涯海角，我也不会让你随心所欲到处造恶业，让我无辜地遭受痛苦。既然我已发现了你，就不会再受你控制，让你继续干坏事了。”（以前我有个同学，他没有一只眼睛，他哥哥是五年级的。他哥哥毕业以后，有次我跟他在山林中的墙壁旁边打架，结果我打赢了，我说：“你以前有哥哥，所以我天天受欺负，从今天开始，我要打你！”后来确实在一年当中，我随时镇压他、欺负他。现在看见他的时候，我都有点伤心。）

我们对这颗心也应该有这种教诫，以前我们听从它的摆布，对众生做了很多不如法的事，尤其是没有学佛的时候，种种行为特别惭愧，现在无论它去哪里，通过无我空性法也好，利他菩提心也好，一定要摧毁这种自私自利、自以为是的骄慢之心，这样才能得到解脱。《入中论》云：“若见我我所皆空，诸瑜伽师得解脱。”这是从空性角度来讲的，同样，以利他心把自己的一切舍给众生，当下也可以获得解脱，或者趋入真正的解脱道。

现在学习佛法的人比较多，但如果没有这样的利他心，不管学禅宗还是净土宗，都没有

多大的利益。净土宗的念佛法门虽然很殊胜，但若以竞争心、嫉妒心、傲慢心念“南无阿弥陀佛”，怎么样念也无法摧毁我执。所以我们必须通过各种方式来摧毁我执，就像禅宗所说，一定要认识自己的心。以前临济禅师给弟子讲法时，突然有个人问：“请告诉我，我是谁？”禅师并没有直接回答，而是从椅子上起来，径直走向他。大家认为禅师不高兴了，目光纷纷注视着那人。禅师走到他面前，抓着他的衣服说：“闭起眼睛往前走！”那个人特别害怕，只好依教奉行。禅师又叫他走回来，猛然喝道：“是谁在问‘我是谁’？”通过这种直指，据说那人当下开悟了。

这种方法在我们自宗也有。有次上师如意宝在喇嘛经堂灌大圆满的顶，当时点了一些活佛的名字，让他们上去下来，并说“你给我过来，你到底是谁？”通过这种窍诀，让他们当场认识“我”的本性。无始以来每个众生都特别喜欢“我”，我的帽子、我的鞋子，等会儿下课，很多人到处找我的鞋子、我的房子，觉得我好冷啊，每天说“我”可能要说 188 个，但这个我到底在哪儿呀？

当然，你没有详细观察的话，一般是很难以发现的。以前米拉日巴在大鹏山洞里修行，

有一天他有点饿，想弄点东西吃，在洞中找了一下，什么吃的都没有，连木柴和水也一点不剩了。于是他出洞去拾柴。等他捡完柴回洞时，忽然刮起一阵狂风，吹得他破烂的衣衫四处飘掀。他用手拉住衣衫，手中的柴差点被风卷去；他用手紧紧抱住柴，狂风又把他褴褛的衣衫吹得四散飞扬。正在这种关键时刻，他突然意识到："我在山洞中修行多年，但仍不能完全放下我执。一个人如果不能割舍我执，那他所谓的修行又有什么意义呢？"随即他自语道："风啊，你要喜欢吹走我的衣服，你就吹走吧；你要喜爱我的木柴，你就卷走吧！"说毕，他放下一切不再管，坐在地上入于大手印的禅定。

我们作为凡夫人，"我"的念头天天都在起，但从来也没有认识它，利益众生的机会时时都有，但从来也没有把握它。今天有个女众给我打电话："堪布，我现在非常伤心啊，因为我利益众生的机会一点都没有。"我说："不可能吧！就像龙猛菩萨在《菩提心释》中所说，内心不断发起利他的心，实际上也是在利益众生。而且你身边有那么多人，好多女众非常懒惰，实在不行的话，你可以天天帮她们提水。"所谓的利益众生，不一定非要在法座上、做很大的事情，把以前自私自利的心转变过来，从现在

开始，言行举止想要利益众生，摧毁自己的傲慢，这样的话，修行境界也会纷至沓来。

骄慢在前面已经讲过了，现在还是讲要摧毁它。骄慢是觉得自己了不起的贡高我慢，理解得更深一点，就是对自我的执著。这是一种前进的障碍，不仅大德的相续中不会有，即便世间上的智者，为人也是非常谦逊。古希腊的哲学家苏格拉底，每当人们赞叹他的学识渊博、智慧超群时，他总是说："我唯一知道的就是我自己的无知。"（不像现在的有些人，稍有一点点学问，得了一个博士帽，就把它天天顶着。无垢光尊者的教言和《中观宝鬘论》的开头都说，信心是前行，智慧是正行，没有信心是不行的，但对有傲慢心的人而言，信心的确不容易生起。）被人们称为"力学之父"的牛顿，是一位有多方面成就的伟大科学家，他对人说："我只像一个在海边玩耍的小孩子，有时很高兴地捡到一颗美丽的石子，但真理的大海还没有发现。"（他所谓的真理大海，不知道是不是般若空性，因为牛顿虽然信佛教，但在般若空性方面不一定有证悟。）扬名于世的音乐大师贝多芬，也谦虚地说自己"只学会了几个音符"。

因此很多人没有必要傲慢，如果傲慢心不摧毁，信心是不可能产生的。信心没有产生的话，连佛教的门都没有入。无垢光尊者在《如

意宝藏论》中有个《信心品》，我很想讲一下，不懂这个的话，就像世间人一样用学术眼光看待佛教，恐怕是不合理的。所以大家要尽量摧毁自己的傲慢和自私自利，否则无我的境界很难以生得起来。

今当弃此念，尚享自权益。
汝已售他人，莫哀应尽力。

有些人会想："怎么可能彻底摧毁我执呢？应该留下一点吧，一点自私自利都没有，恐怕是做不到的。"这种想法虽然情有可原，但其实我执是可以舍弃的。以前做任何一件事情时，首先都是维护自己、赞叹自己、保护自己，这些已经习以为常了，然而这种念头是一切痛苦的根源，一定要舍弃。如果学佛只是为了自己幸福、自己快乐，学再多的大乘佛法也没有用。（当然，小乘佛法中有自我解脱，这个应该是可以的。）所以，从此之后应该将自我维护的心全部断掉，把想利益自己的门彻底关掉。我们应该在墙上画两个门，一个是自利的门，一个是利他的门，利他的门要时时敞开，而自私自利的门，永远把它封起来。

大家是发了菩提心的人，这个问题一定要明白。常常这样想的话，到了一定的时候，有自我的念头时也会非常厌恶，认为这种想法很

不对，光是为了自己而活在世上，还不如早一点离开好。反之，若能对哪怕一个众生有一点点利益，那么自己感受痛苦也值得，应该有这样的心。

此处作者说："自私自利的心啊，我已反复教诫过你放弃自利，但你一直不肯听，所以我不得不采用强制手段，将你卖给别人，让你不得不老老实实地听别人使唤。我曾以诸佛菩萨为证人，宴请三界无量众生为宾客，在他们面前把你布施出去了，因此今后你一定要为别人服务。"

听到这里，有些人可能非常害怕："我为什么要发这个菩提心？现在可不可以反悔啊？"那是不行的！嫁出去的女孩子，已经成了别人家的人了，两三天后开始想妈妈，闹着要回家，这是不可以的，谁让你刚开始愿意到他家去？同样，我们发菩提心时，"爱上"了三界轮回的一切众生，现在想要反悔的话，没有那么容易。世间人也说："君子一言，驷马难追。"不能随随便便出尔反尔，今天想要利益众生，明天觉得困难就放弃，这样转来转去是绝对不合理的。

我们学院有一个女众，她在学院的时候，天天请假："堪布，我身体实在不行了，可不可以回去养几天？"我给她准了假，她回去之后，




马上又打电话："堪布，我心情非常不好，可不可以回来？"她回学院以后又是："我身体非常不好，可不可以下去？"这不是一次两次了，每次她下去的唯一借口就是身体不好，回来的唯一理由就是心情不好。也许是吧，我们这里气候比较恶劣，所以身体不好；到外面去了以后，环境比较嘈杂，所以心情不好。但这样反复无常是不行的。

我们在诸佛菩萨面前发了愿，可以说把自己已经送给众生了，应该时时有这样的念头——我就是众生的，这样一来，自己也会愿意付出的。《吃亏是福》一书中说，湖南有个贫穷的家庭，两个女儿在读高中，一个儿子在读中学。两姐妹高考时都考上了大学，姐姐一看家里的窘况，就把自己的录取通知书偷偷藏起来，说自己没有考上，而让妹妹去读。妹妹一直不知道真相，有次她放假回来，偶尔的机会发现了姐姐的录取通知书。令人震撼的是，姐姐录取的学校比她的还要好。这个时候一家人才发现，姐姐为了成全妹妹，放弃了自己的理想和追求，宁愿一辈子当个农民。大家被这种高尚行为深深感动了，报章媒体上纷纷赞叹她。可是真正的利他心，是没有任何条件的，不仅仅局限于自己的姐姐、妹妹，或者跟自己关系

好的人，凡是有生命的众生，我们都要全心全意地帮助。所以，大乘菩提心的精神，是世间任何善行都无法相比拟的。

我们说释迦牟尼佛是最伟大的人，原因也在这里。一方面他通达了万法的真理，另一方面，即便是在因地时，他为了众生也可以舍弃自己最珍贵的东西。佛法不是口头上会说、耳边上听到就行了，你们不要像我这样只会夸夸其谈，下完课之后应该想一想，反反复复思维这些内容。得一个人身不容易，若不利用这个机会生起菩提心，成天忙于表面上的功德，是没有任何意义和价值的。

对我个人来讲，真的觉得利益众生是最珍贵的，钱财也好、名声也好、地位也好，甚至这个生命，都没有多大的意义。当然在利他的过程中，有时候遇到一些违缘，也很容易退失发心。就像《大智度论》中所说，有些圣者在布施眼睛时，也有退失信心的现象存在。所以大家最需要注意的是，看自己的道心坚不坚定。一旦没有上师和教言的对治法，再加上习气和业力非常深重，就变成原来的状态，跟没有出家、没有学佛时一样，一味地希求自私自利，这是最可怕的事情了。

所以大家要时时精进，不要有选择性。天

气好一点就好好念佛，天气冷一点就睡懒觉，尤其是星期天，睡得更是昏天昏地，这对修持精进波罗蜜多的人而言，并不是很合适的。（你们是不是星期天睡懒觉啊？怎么我一说，很多人的脸色都变了？我不是特意说谁的，也不知道你们星期天是怎么样睡的。）

丑二、视为所断违品：

若吾稍放逸，未施汝于众，
则汝定将我，贩与诸狱卒。

有些心意可能比较固执，它想："我又没有做什么不好的事，为什么把我卖给众生？"对此作者回答说："假设我有稍许放逸，觉得自私自利在某种程度上也许对自他有利，而没有把你施予一切众生，那么你一定会执著自利而造恶业，最终将我出卖给地狱狱卒。"

我们依靠这颗狂妄的心，多生累劫中不愿意发菩提心，不想去利益众生，以致在轮回中一直受苦。如果以后仍然一如既往，肯定会造各种各样的恶业，之后堕入三恶趣，感受地狱、饿鬼、旁生的痛苦。无始以来它把我害得够惨了，所以对这种恶毒的心念，我们应抢先一步将它卖出去，不给它造罪的机会。假如还任由它继续狂妄下去，那何时才能解脱啊？

大家应该对"善有善报、恶有恶报"诚信




不疑，从现在开始，将这颗自私自利的心断掉。虽然完全断掉有一定困难，但还是先要打基础，在短暂的人生中尽量把诸佛菩萨的窍诀用上。尽管像以前大德那样当下开悟，对末法时代刚强难化的人来讲不太容易，但我们可以依靠种种方式循序渐进。尤其是修断法古萨里，是断除我执的殊胜方法。我们若能完整地修持，那是非常好，但若实在不行，也可以按照有些传承上师的教言中所说，把自己的身体观想成甘露，一份供养三宝；一份供养护法神；一份布施给三界众生，化为解除他们痛苦的任何有用之物，使病苦者获得妙药，使盲者获得明目，使饥饿者获得食物，使寒冷者获得衣服；最后一份布施给前世今生你曾欠下债的众生，还清所有的命债、宿债、财物等。这样观想的意义非常非常大。有时候作火供仪式，也可以如是观想。当然，火供并不是天天都要作，现在有些上师和道友把什么闻思修行都放弃，整天就是熏烟烟，这个也不太好！

如果不能断除自私自利，不说其他的，即便是因此造下的恶业，在漫长的轮回中也非常可怕。《烟酒杀生过患》里面有一个公案：印度有位外道国王名叫哲坚，由于他酷爱食用血肉，屠杀了数以万计的无辜众生，结果以此果报，

他在十八层地狱中一一感受痛苦，最后又堕入金刚地狱中。阿难尊者目睹他的境况后，询问佛陀其中原由，佛陀说：“他生前杀害过无量众生，这是他的异熟果报。”阿难又亲自去找阎罗法王问：“此人可有解脱之法？”阎罗法王说：“唯一放生才有帮助。”阿难立即为那人放生，使他从金刚地狱中解脱了出来。

在座的道友，不说无始以来，从小到现在为了享用血肉可能也杀害过众生。(你们没有杀害过众生也没有吃过血肉，有把握不会像哲坚一样堕入地狱的，请举手!）大家好好地想一想，自己有意无意杀过多少众生？为了偿还这种因果，平时应该多多放生。我之所以经常提倡放生，原因也在这里，否则依靠这个臭皮囊造恶业，最终堕入三恶趣，真的非常可怕。

佛经中有个公案说：一个人死了之后，灵魂出来鞭打自己的尸体。有神通的人一看，原因这个身体生前造恶业，死后即将堕入恶趣，所以他的灵魂出来打他。现在城市里的年轻人，为了打扮这个身体、保养这个身体，杀害了多少众生，造下了多少恶业？所以作为大乘修行人，依靠上师、诸佛菩萨的加持，明白这个道理之后，身口意要有一种转变。龙猛菩萨云：“谁能善观察，身语意诸业，知利自他已，恒




行即智者。”一个人应当善加观察，看自己身口意所造的是善业、恶业还是无记业？如果是善业，就要继续做下去；如果是恶业或无记业，对今生来世都没有意义，就应该尽量舍弃，改成行持善法。

当然，行持善法并不是今天讲了以后，放一次生、念一句“嗡玛呢贝美吽舍”、身体磕一个头就可以了。有些人行持善法的意乐很薄弱，造恶业的意乐非常猛烈，身体看起来很有力气，杀多少牦牛也没有问题，但让他造善业的话，磕一百个大头就喘得不行了。而历代的上师们，造善业的时候，半夜三点钟就起来磕头，造恶业的话，纵然死也不会造的。凡夫与圣者的行为有很大差别，所以龙猛菩萨说，恒时行持善法，始终观察三门不造恶业，这就是智者。

大家不要选择愚蠢之路，一定要以这些教言来观察自己。得一个人身不容易，假如白白空耗，真的非常可惜。克珠杰在晚年时，看见个别道友的举动后生起厌烦心，觉得自己的生命犹如秋天的白云，若不赶快用之于善法，以后不可能再得到了，于是终年都在山上闭关。当然，像他这样的高僧大德，根本不用担心，但我们这些凡夫俗子，即生中遇到这么好的善法，一定要接受并赶快修行。无垢光尊者曾说，

春天的时候，千万不要错过播种的机会；秋天的时候，千万不要错过收割的机会，同样，我们得到人身的时候，千万不要错过利益众生、断除我执的机会。假如还是执迷不悟，心被烦恼的云雾遮住了，那么今后将会不断地迷茫！



第一百四十九节课

下面继续讲这部论典。

如是汝屡屡，弃我令久苦，
今忆宿仇怨，摧汝自利心。

假如没有遇到大乘佛法，没有听闻善知识的开示，我们将在轮回中不断地漂泊受苦。这颗自私自利的心曾多次造下弥天大罪，果报成熟之后把我成千上万次抛入三恶趣中，感受旁生的役使痛苦、地狱的寒热痛苦、饿鬼的饥渴痛苦。一想起这些旧仇新怨，我就气愤难平，必须要跟它把账算清，依靠尖锐、强有力的大乘对治法，想尽办法摧毁这个自我之心。

如果自私自利非常强，造恶业是理所当然的。为了维护自己的利益，身体可以杀生、邪淫，口里可以骂人、说绮语和妄语……不说无始以来的各种恶业，仅仅是说一句恶语，果报也是相当可怕。乔美仁波切有段时间在禅修时，眼前经常会浮现出一只白狗，后来通过禅观，他意识到这是自己的业报呈现：很久以前他当僧人时曾骂别人为狗，后来果报现前，致使他五百世都在做狗。最后一世他做了只白狗，时值释迦牟尼佛出世。当时有一群商人在吃饭，这只狗饥饿难耐便上去偷吃。商人们发现后逮

住了它，并把它活活地埋在地里。阿难尊者目睹这一切后，以慈悲心超度了它，使它来世逐渐转生为大成就者乔美仁波切。

《百业经》中也有“一只母狗”的故事，当时法王如意宝传讲时，要求我们全部发誓，以后不给别人起恶狗、老猪等侮辱性外号，不然这种果报特别可怕。故事情节是这样的：有位施主养了一只母狗，这只母狗有个特点，外道来的时候它特别不高兴，而见到佛教徒就摇着尾巴迎接。一天，舍利子通过神通观察到度化施主的因缘成熟，于是前往他家化缘。他到那里的时候，母狗远远相迎，显得非常恭敬。施主见之，心想：“旁生都对他这么恭敬，这位比丘肯定是大德，我作为人更应恭敬承侍。”遂请尊者到家中应供，并请求传法。传法之后，施主当即获证预流果。施主觉得母狗对自己恩德很大，同时请舍利子也为它传法。后来母狗因病去世，尊者让施主把母狗的尸体置一静处，说它的骨架以后会有大用处。

母狗死后转生为施主之女，具足各种相好。稍长，舍利子和施主让她听法，但她性情娇纵，不肯前去。（就像现在的有些女孩子，特别傲慢，死亡在心里好像根本没有。）舍利子就把母狗的骨架放在她面前，令她忆起了前世。她特别害怕，



傲慢心马上摧毁无余，遂于尊者前闻法，证得预流果位。后来又在释迦牟尼佛的教法下出家，证得阿罗汉果。

众比丘启问佛陀她的经历是何因所致，佛陀说：“在迦叶佛出世时，有位比丘尼精通三藏、具足梵行，（就像汉地有些大法师一样，）又有钱，又有才华，又有势力。她专门办了一个道场，供养一些比丘尼，维持她们的生活。有一次她遇到急事请她们帮忙，大家都说：‘我们正在念经，总不能舍离善法去帮你吧。’她顿时生起大嗔心：‘我平时对你们事事关照，可我遇到急事谁都不肯帮忙，一点良心也没有，像母狗一样。’她如此恶口骂人造了严重罪业，后于五百世中转为母狗。由于母狗对舍利子生起欢喜心，再加上前世在迦叶佛教法下出过家，以此善缘而获得阿罗汉果位。”

我们每个人也有不同的经历，有好的，也有不好的，有时候做一些善事，有时候做不如法的事，尤其遇到圣者、佛法等殊胜对境时，造过各种各样的善业，就像《俱舍论》中所说，善业和恶业掺杂在一起的花业，形成了自己来世的命运。如果能够想得起来，我们前世在地狱里不停地受过痛苦，在饿鬼中也饱尝过无尽辛酸，这一切的来源就是贪执自己。这颗自私

自利的心，为了自己的安乐造作恶业，从而感受了无边痛苦。麦彭仁波切说过："一切愚昧之凡愚，贪恋片刻之安乐，从而造作罪恶业，结果感受无边苦。"这些甚深的教言，大家理应铭刻于心，若能长期不断地修持，滴水穿石，坏习气、坏毛病一定会慢慢断掉的。

有些人认为，上师不在身边、自己不住在学院就无法依止上师。其实真正的上师摄受，是遵循上师的教言，以其随时随地对照自己，不一定就是呆在上师身边。现在有些上师什么教言都不讲，弟子整天呆在他身边觉得很有安全感，认为这样就不会堕落。实际上，除了独觉或者个别大成就者以外，通过身体来度化众生是很少见的。我们应该依止的，是上师的教言，这些教言现在书本上有，音频视频上有，网络上面也有。假如每天记住一个上师的教言，里面的法义自然触动你，使你的行为不离正道，这才是真正的依止上师。

现在的世间人工作忙，家庭压力大，生活节奏也快，要到山里依止具有修证的上师，有相当大的困难。但无垢光尊者、麦彭仁波切为主的前辈大德们的教言，既有文字上的记载，也有声音上的宣流，依止上师的机会时时都有。只要有时间，坐车也可以听上师的教言，哪怕

每天记住一句话，这个也是依止上师。否则就算你整天跟着上师，但上师一句法也不传，除了真正的大成就者能脱下鞋给你一敲，你就开悟了，一般来讲这不是很常见。因此，大家应始终不离上师的教言。现在这方面确实比较方便。

在学习《入行论》的过程中，你们应该多对照其他的讲义，然后与自己的分析结合起来，深入体会里面的内容。听说外面有些人为了不被菩提学会开除，表面上交作业、参加辅导，实际上并没有认认真真学习，这是比较遗憾的。佛法通过这种方式传播，机会非常非常难得，大家应该利用起来。我以前在上师面前听法时，当时觉得没有什么，但现在回想过来，那时的时光太珍贵了。不说上师如意宝那样的大成就者，即便是其他的上师，我今天算了一下，很多都已经圆寂了，每个上师有不共的功德，我当时却没有感觉到他的教言那么殊胜。再过一段时间的话，许多上师也会离开这个世间，到时候上师的教言除了书本上的以外，DVD、VCD可能已经报废了[16]。我过去听上师和其他法师的课时全部录了音，五六年后现在一放，一点声

[16] 一般而言， VCD 的寿命只有 10 年左右，DVD 的寿命是 10-50 年，但也要视光盘质量和保存环境等条件而定。

音都没有了，所以有些声音也没什么可靠的。文字上稍微好一点，如果留在文字上，再过几百年后还可能存在。

昨前天学院里有个道友，他是普通的出家人，他在十四年当中，每次听上师讲法就把中间的教言记录下来，这次出了一本书。我们看了以后，确实想起法王曾经说过这些，有种提醒和记忆的作用。当时这么多人一起听法，并不感觉什么，现在却有一种不同的感受。所以有了文字好一点，除此之外很多都会消失的。因此，大家有这种机缘的时候，一定要认认真真地听课。

丑三（精通对治方便）分二：一、略说；二、广说。

寅一、略说：

> 若汝欲自喜，不应自爱执，
> 若汝欲自护，则当常护他。

如果你想珍惜自己、让自己幸福快乐，那就千万不要爱执自己。有些人可能觉得这很相违，其实并不矛盾。俗话说：“智者求乐因，愚者求乐果。”世间学者为了自己的事业，尚且能忍受痛苦而学习深造，更何况是出世间的大业了。一个人若想永远快乐、没有痛苦，唯一的




办法就是不要喜欢自己，不要为自己而奋斗。假如一味地为了自己，不但得不到快乐，反而会堕入可怕的深渊。无垢光尊者在道歌中说：“若不摧毁我执山，永无灭尽迷乱时。”若没有摧毁山王般的自私自利，始终都会忐忑不安，只有摧毁了我执大山，痛苦、恐怖、灾难才会荡然无存。

可是很多人都做不到这一点。藕益大师说：“内不见有我，则我无能。”倘若一切的奋斗全是为了自己，没有见到“我”不存在，那么修行绝对不会成功。自私自利比较强的人，不要说大的事情，连坐车也专门挑舒服的地方，不舒服的地方让别人坐。这种人的人格，一定会导致他的事业不圆满。

放下自我的人活得快乐，这一点我有深深的体会。前段时间也讲过，去年我们开同学会，离别二十年后聚在一起，每个人都有各自的经历。我们两个出家人算是把工作、前程、家庭全部放下了，结果饱尝的痛苦是最少的。而其他人要么是工作不顺利，要么是婚姻不正常，有个同学说他所走的路坑坑坎坎、弯弯曲曲，还有个同学说他的生活是最差的，感受了如何如何的痛苦……好像人人都有许许多多的无奈。我当时就想：“我虽然没有很高的境界，但

因为对世间的事情看破了，在这么长的时间中，比较而言还是很快乐的。”所以出家人也好、在家人也好，如果对自我的维护和爱执能放下来，快乐自然而然会现前的。但关键是很多人都放不下，越追求的话，幸福离自己越遥远。

以前有这样的故事：一个富人背着金银财宝，到远处去寻找幸福，可是走过了千山万水，也未能找到幸福。他沮丧地坐在路旁，正好遇到一个农夫，富翁说：“我一直在寻找幸福，实在是找不到，怎么办？”农夫放下沉甸甸的柴，擦着汗说：“放下就是幸福呀！”富翁顿时醒悟，随即将金银财宝布施穷人，全部用来做善事。当天晚上他睡得很香，心里没有压力，终于尝到了幸福的味道。

所以，越是执著越痛苦，这一点不是佛教的教条，而是每个人的亲身体验。现在年轻人的感情也是这样，他们认为对方是自己的人，一定要抓住，不能放手，因此感受的痛苦无法用语言来描述。然而一旦真正放下了，觉得这个人无所谓，这种臭皮囊随处都找得到，快乐的阳光马上就会出现的。

许多人都想保护自己，不愿遭受畏惧痛苦，如果真的这样想，最好的办法就是去爱护他人。像爱护眼目般爱自己谁都会，但这是凡夫人错

误的想法，假如真想保护自己，就应该尽心尽力地利益他人。上师如意宝也说过：“若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。”

有利他心的人，是整个世间的庄严，人、非人、天龙八部、护法神都会保护他。以前我看过一个光碟，有个法师说他依止过一位藏传佛教的上师，当时上师告诉他：“你要一心利益众生，不用担心自己，你的快乐诸佛菩萨会承包了！”这话虽然听起来怪怪的，但实际上的确如此。一个人生起菩提心的话，他脚下踩的微尘也会为天王所顶戴。为什么说一些上师的衣服有加持、头发有加持、舍利有加持？因为这个人的相续中有利他心。有了利他心的人，非人也觉得非常了不起，他所接触的微尘，都会恭恭敬敬地顶戴。有些上师具有菩提心，把他的一片衣服带在身上，邪魔外道和妖魔鬼怪也不敢害你，这在《地藏十轮经》等教言中均有记载。发大乘心的人无论住在哪里，都是当地的佛塔，非人会整天转绕他。有些大德到一个地方去，成千上万的人对他恭敬顶礼，人是这样，看不见的非人更是很多。相反，如果一个人表面上是大德、活佛，但自私自利心特别强的话，他的所作所为迟早会暴露无遗，人看不惯他，非人更是看不惯。

在这个世间上，只要是为了众生而无条件地奉献一切，所有的人都会帮助他。有些人不管办慈善也好、传法也好、利益众生也好，并不是为了自己的名利财富，自己若任何目的都没有，很多人一定会对他伸出支援之手的。

要知道，利他菩提心的威力和功德不可思议，这种心在谁的相续中生起来，不管他是什么身份，一定会当下获得成就。《妙法莲华经》中说，文殊菩萨常在龙宫传授大乘佛法，智积菩萨对此不太理解，认为法这么殊胜，龙族应该不是法器。但文殊菩萨告诉他，八岁龙女的根基很好，她已经生起了菩提心。舍利子听后有点怀疑，认为龙女是旁生，又是个女人，不可能成佛这么快。正在此时，龙女突然现前，拿着宝珠供养佛陀，然后问："我这样供佛快不快？"智积菩萨和舍利子都说："非常快。"龙女说："我成佛比这还快。"她当下变成男身，前往无垢刹土示现成佛，相好圆满。

可见，菩提心的威力不可思议。任何一个人，黑人也好、白人也好，藏族也好、汉族也好，老人也好、年轻人也好，谁要是生起这种心，虽不一定有八岁龙女那样的根基，但肯定能够很快成就。密宗大成就者的略史上，男众女众成就的相当多，他们都有殊胜的利他心，

把对密法和上师的信心作为因缘，最后获得证悟的。因此大家应该充满自信，只要能摧毁自私自利心，愿意帮助众生、护持众生，就有了如来种性，最后离开人间时也不会有遗憾的！

寅二（广说）分二：一、断除贪身；二、善用此身之方法。

卯一（断除贪身）分二：一、贪执之过患；二、贪执不合理。

辰一（贪执之过患）分二：一、真实宣说；二、旁述知足之功德。

巳一、真实宣说：

汝愈献殷勤，护此不净身，
彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。

我们不要贪执自己的身体，越是对三十六种不净物组成的身体百般珍爱、殷切保护，它就越会脆弱无力，乃至对小苦也不堪承受。

大家学了很多大乘论典后，应该清楚身体没什么可贪的，不管是皮肤、血肉、骨头，一一分析的时候，找不到一丝精华。如果用各种饮食、衣饰来百般讨好它，它就越来越娇气，越来越脆弱。有一件衣服的时候，它还很听话，有一种满足感，可是条件越来越优越时，今天穿一样、明天穿一样，身体的要求越来越高，就越来越不听话了。古人只有一件衣服，吃很

简单的饭，完全已经足够了，但现在大城市里的人，吃饭的时候花样很多，每个菜要色香味俱全，这要花多少钱、花多少功夫啊？所以，内心的痛苦就自然增上，这一点你们应该清楚。

龙猛菩萨说过："不净自性身，脏满何不厌？"这个身体肮脏不堪，为何不对它生厌烦心，反而越来越爱执呢？现在有些人喜欢整容，本想越来越好看，没想到却越来越丑陋。美国有个人做了好多次手术，在我的记忆中，光是鼻子就动了六次手术，原来是典型的黑人，最后变成了白人，但现在越来越难看了，自己根本不敢出来。很多愚笨的人特别贪爱这个身体，花钱买各种化妆品使劲地用，可是用了以后又过敏，结果适得其反。

当然，身体虽然很脆弱，但若心比较坚强，身体再脆弱也可以用得上。有个人叫谢坤山，他 16 岁时被高压电击中，从此失去了双臂、左腿，后来又失去一只眼。面对巨大的不幸，他并没有垮掉，而是对生活充满了信心。他用嘴咬住笔学写字、学画画，如今他的画得到了广泛好评，而且他还用嘴一口一口"咬"出了一部十余万字的自传。

那天我去青海时，也遇到一个老师，他的双手没有十指，只剩个肉拳头。但这个人很坚

强，每天用肉拳头夹着粉笔，在黑板上写字教书。课余的时候，他还会写字、打电脑，教学能力非常不错，而且掌握了远程教育，27 年来培养了许许多多的学生。

与之相比，现在有些修行人，甚至出家人，心志特别脆弱，稍有一点头痛、肚子痛，就不能闻思背诵了，今天睡懒觉，明天睡懒觉，这样是不行的。身体虽然是一切痛苦的来源，正如圣天论师所说："人苦从身生，安乐由他起，身是众苦器，汝何重此身？"但是依靠它却可以让我们获得解脱，所以应该合理利用这个身体。现在上上下下的人不贪身体是没有的，当然，我也不是说你们以后不用穿衣服，把虚空当作衣服就可以了（指裸体）。但对这个身体不要过于贪执，如果过于贪执，依靠它造下很多恶业，最后在轮回中也不得解脱。

这样的道理，现在很多人都不明白。尤其是大城市里的人，一说不要贪执身体，就觉得这个人精神有问题，"不贪身体贪什么啊？该贪的就是身体！"这是一种愚昧无知的行为，大家必须要多思维身体的过患。

身弱欲爱增，大地一切物，
尚且不餍足，谁复惬彼欲？
逐欲未得足，生恼复失意。

身体如是脆弱下去，那它的贪欲就会不断增长。世间上也是如此，稍有智慧的人虽没有完全根除烦恼，但对财物、地位、名声不是特别贪。而那些脆弱的可怜人，内心的欲望永无止境，就算拥有大地上的一切事物，他还是不满足。佛陀在《父子相会经》中有个比喻说，不管有多少水流入大海，大海不会有满足的时候；不管有多少草木被火吞没，烈火不会有满足的时候，同样，愚人无论享受了多少妙欲，也不会有心满意足之时。这些人就像萨迦班智达所说：“若无知足求财者，恒令痛苦如降雨。”他们不会有真正的快乐，痛苦犹如雨水般不断降下。不说我们一般人，即便是统治整个四大部洲、与帝释天平起平坐的我乳轮王，也正是因为贪心不足，最后落到地上而悲惨地死去。（这个公案，在《释尊广传》中也有。）

现在的人越来越没有满足感了。80年代时，修行人住的是草坯房，90年代住的是木头房，现在对装潢结构的要求越来越高，再过一个时代，真不知道会变成什么样子。而在家人呢，以前有自行车就觉得好富有，过段时间有摩托车才可以，现在还要买轿车，有了国产的就想要进口的，有了进口车以后，还想要飞机。以前法王去美国时，家家户户几乎都有轿车，觉

得有轿车无所谓，有飞机才让人羡慕。法王有次也坐了私人的飞机，当时他老人家说：“这些人的贪欲之心若不摧毁，真的是特别可怜！”他们有了飞机的话，可能还要火箭、飞碟，欲望是永无止境的。

民间有这样一个故事，用在这里不知合不合适？天老爷最初给人、牛、狗、猪分配寿命。首先给人25年，给牛40年，但牛说：“我要15年就可以了。”其他25年被人要走了。给狗40年，它也只要15年，25年又被人要了。最后猪也不愿活很长时间，只要了15年，25年也给了人。这样一来，人总共要了100岁。但在现实生活中，人的寿命虽然很长，可是属于自己的只有1岁到25岁，这段时候过得比较快乐。25岁到50岁之间，因为是牛的寿命，所以要承担工作、家庭等沉重的压力。50岁到75岁是狗的寿命，所以要经常看孩子、看门，过狗的生活。75岁到100岁是猪的寿命，那时候的人除了吃喝以外，什么事情都不做，在家里一直躺着。所以，人不该要那么长的寿命，因为根本没有什么快乐。

人确实非常贪婪，我们藏地有种说法：“有草的时候，牦牛会发疯；有钱财的时候，人会发疯。”我以前放牦牛时，遇到草特别多的地方，

本以为牦牛应该很听话，但它们好像发疯了一样，吃一点、吃一点就跑了，特别难放。人也是这样，按理来讲，有钱的人应该舒舒服服地过日子，但他们这里搞一个投资，那里接一个项目，一辈子活得特别累，人的欲望比其他任何众生都可怕。

我们学了大乘佛法的人，到一定的时候，应当学会满足，不要贪得无厌，否则世上的一切财物让你一个人拥有，你也不会满足的。佛陀在《因缘品》中说："天降粮食珠宝雨，多贪凡夫也难足。"现在人真的不知足，有了平房要楼房，有了楼房要别墅，有了别墅又有很多很多要求，特别痛苦。所以人要有一种满足感，生活随缘而转。

当然，光有满足感还不行，一定要把自己的人身变得有意义，每天尽心尽力修一点法。尤其是在座的道友，理论上会分析还不够，因为这些在死亡时用不上。人越来越老的话，这种感受就越来越强——一定要边听佛法边发心、修行，把理论的东西随时用在实践上。不然，山外有山、天外有天，追逐欲妙永远也无法满足，最终让自己万分苦恼。

其实，世人所贪著的名、色、财，在圣者眼里一文不值，是非常肮脏的东西，一点兴趣

也没有。有些人贪执的地位，有些人执著的财物，在圣者看来跟不净粪没什么差别。《君规教言论》云："愚夫所贪之诸法，一切智者不贪执。"凡夫人整天像老猪一样贪执美色、佳肴、轿车、地位，以及漂亮的衣服，但这些就像小孩子执著玩具一样，在大人眼里根本不值得贪著，贪了之后反而有痛苦。

这一点，道理上先要明白，明白之后逐渐修行，珍贵的菩提心才不会丧失，才会不断增上。因为菩提心无法增上的唯一因，就是贪执自己的身体，对身体有关的东西看不淡、看不破，认为这些很重要，而一旦修成了无我利他或知足少欲的教言，许多贪境就没什么可执著的了。

我有时候非常佩服有些道友，他们看破了地位、财产、家庭，把什么都放下来，一心一意在这里闻思修行。在当今社会，这是非常难得的，有了这个机缘之后，希望大家要经常祈祷，不要退失这种信心。心的力量非常重要，如果退失了这种信心，以后不一定能呆下去，很容易随便离开殊胜的对境。尽管有些人没有这种缘分，一直在红尘里做各种琐事，但现在有了闻法的机会，也是多生累劫难以得到的，所以千万不要随意舍弃。

凡夫人一点贪执都没有，完全像圣者一样见到任何对境都如如不动，这是很困难的事情。但一般来讲，学习很多佛法之后，所贪的对境是很少的。我有时候真的觉得很快乐，平时只有一杯茶，没有什么可贪的，感觉很不错。前段时间有个人跟我说："我在商店里转了很长时间，也没给您买到任何东西，很惭愧！"我回答说："我自己去也买不到什么，更何况是你了！"我们作为出家人，要求不是很高，但在家人可能就不同了，逛商店时买这个、买那个，什么都要想。但如果所求的慢慢减少了，内心会有不可思议的快乐。这并不是什么修证的境界，看了大乘教言以后，很多道理自然会明白的。

如今依靠上师如意宝的加持，我们学院有很多修行人日日夜夜在闻思修行。最近这种气氛也非常不错，虽然冬天的天气很冷，但男众、女众早上五六点钟就起来背诵，晚上很晚了还在一心专注经论。我有时候看到了，心里还是非常舒服，觉得这种人身是有意义的。我们人很快就会离开人世，若把精力全部用于世间的赚钱，到时会带着什么善根前往后世也很难说。所以大家有了机缘的时候，一定要祈祷传承上师，千万不要业际颠倒。凡夫人的心很容易变化，就像高山上的经旗一样，随着业力的风而

飘动。因此一定要经常祈祷、自我坚强，这样修行才会成功！





第一百五十节课

发完心之后，大家应该认认真真地谛听。

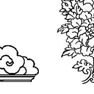
己二、旁述知足之功德：

若人无所求，彼福无穷尽，
乐长身贪故，莫令有机趁。

昨天已经讲了，假如没有知足少欲的心，一个人即使拥有世间上的一切也不满足。那么今天以旁述方式[17]宣讲知足的功德：假如一个人对地位、财产、名声等一无所求，他并不是傻傻的，什么都不知道，他去求的话也有这个能力，但他不像有些人一样，科长求处长、处长求局长、局长求市长，一直贪得无厌，而是有一种满足感，那这种人的快乐是无法用言语表达的。

人应该有满足感，到一定的时候就可以了。前段时间我有一个学校的校长，本来学校的建筑还需要发展，但他很有满足感："已经可以了，现在已经发展到最顶点了！"其实知足也是智者的行为。尤其是修行人，看破世间的琐事之后，应该随缘而去，无有所求。汉地有副对联曰："事到知足心常乐，人到无求品自高。"可惜很

[17] 因为这里主要在讲身体的过患。





多人不知道这个道理，一直永无止境地往前跑，最终肯定会倒下去的。

按照小乘的教言，少欲不贪是圣者的境界。你们也记得吧，学习《俱舍论释》时讲过，圣者有四种种性，一是以菲薄法衣而满足，二是以粗粝斋饭而满足，三是以简陋床榻而满足，四是喜欢闻思修行，这四者都是知足少欲的自性。圣者对住处、衣服、食物并没有过高要求，不像现在人一样，吃的是最好的，穿的是最高档的，住的是最豪华的。许多圣者住的是山洞、茅棚、草坯房，吃穿方面也很简单，然而他们内心至高无上的境界，普天之下有多少人能比及呢？假如一定要住高楼大厦、坐高档轿车，很多方面不断地希求，相续中的快乐就越来越少，因此一定要学会知足少欲。

那什么叫知足，什么叫少欲呢？《涅槃经》云："少欲者，不求不取；知足者，得少不悔恨。"少欲就是对一切没有特别的要求，任何时候都很随缘；知足是即使得不到自己的所求，也不会有悔恨、痛苦。其实，凡事不计较也是一种知足少欲，如《佛说大乘无量寿经》中说："不计众苦，少欲知足。"有了满足感的话，纵然住在小小的草坯房里，内心也会欢喜无比。否则，就算住五星级宾馆，吃山珍海味，家有万贯黄

金，心里还是很痛苦。

我们对身体不要太过贪执，不要让它有增长贪心的机会，不然快乐不会有，修行也不会成功。小乘《毗奈耶经》和有关论典中说，修行人不能打扮，不能使用花鬘香水，也不能过于饱胀，必须过午不食……这些都是使身体不要贪得无厌的手段。如果过于贪著所求之法，将会招致各种痛苦。佛经中有公案说，有的人贪著衣服而转生饿鬼，有的人贪著法衣变成魔鬼，还有一个比丘贪执钵盂而转生毒蛇。在汉地，唐朝也有个华严宗的和尚，表面上严持净戒、广闻博学，什么功德都样样齐全，但他对财物的贪心很重。有次他生病时，一个小沙弥不小心将他的钵盂打碎了，他竟然气得病情加重而死去，死后转生为一条毒蛇，仍念念不忘对小沙弥报仇。

所以我们生前应当淡泊知足，断除对财物、身体等的贪执，否则，临死时那种心念会特别强。人在死的时候，千万不能在他耳边提他喜欢的东西，应该让他看阿弥陀佛的像，听一些佛号，尽量把他的分别念转向善法。而不要在喜欢轿车的人旁边评论“什么车是最高档的，它是八缸、六缸、四缸”，这样的话，对他有非常大的危害！



不执悦意物，厥为真妙财。

我们不要执著悦意的事物，就像《佛子行》中所说，见到赏心悦目的对境时，应把它看作无有实质，犹如夏天的彩虹，如此就不会产生贪著了。有些人贪心比较大，看到商店有很好的产品，看别人开很好的车，看别人住很好的房子，就屡屡产生“这是我的该多好啊”的念头。这是贪心没有对治的结果，如果明白一切外物的无常性、痛苦性以及是有漏财产的过失，那么最初得不到不会痛苦，得到之后不会特别执著，一旦失去了也不会伤心。一旦达到没有什么可贪的境界，那已经获得了最妙的财富，即使你身无分文，也是真正的富翁。

佛陀在《遗教经》中说：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余。”没有贪欲的人不管在哪个地方，城市里也好、寂静地方也好，不会整天愁眉苦脸，心情坦然、快乐、洒脱，没有畏惧、痛苦、担忧，就像日月在空中运行一样自在，脸上时刻洋溢着灿烂的笑容。但是很多人由于看不破，对财物视如命根，给自己带来了不少痛苦。

作为大乘修行人，一定要学会知足少欲。上师如意宝的《忠言心之明点》和许多圣者的教言中都有这样的教诫：修道的过程中，对财

物和人首先要看破，不敢说完全断掉贪执，至少也不要欲望太大了。《法华经》云：“是人少欲知足，能修普贤之行。”一个人若能少欲知足，行持普贤菩萨广大如海的六度万行轻而易举，无有任何困难。但是不懂知足少欲的话，纵然表面上给人讲经说法，每天做各种善事，痛苦还是会接连不断地出现。

看得淡、看得破，是人生中最大的快乐。莲池大师说过：“人生解知足，烦恼一时除。”有了知足少欲的功德，贪心、嗔心、欲望、担忧、烦恼及生活的压力，统统都会去除的。有些在家人说：“我们生活压力太大了，好重喔！实在撑不起来。”但如果有了知足的妙药，即便你变成路边的乞丐，也照样会很快乐。有时候看路边的乞丐特别快乐，每天到街上讨一点饭，吃饱以后睡得特别香。可是有些大老板，吃完饭后一直想：“我明天怎么跟别人说话？怎么样欺骗他？如何推销这个产品？要赚多少钱……”一晚上都在盘算这些，第二天已经没有精神了。可是老乞丐晚上睡得很好，早上起来身体特别棒。开玩笑！

我们修行人千万不要特别贪，假如整天贪名贪财，不管你是仁波切还是上师，显现上你肯定不是圣者。以前有个老堪布讲经时经常说：

“作为圣者，对有漏的财物像不净粪一样对待，根本不会去贪执。”可是很多人恐怕不是这样，一谈到钱财，表情就不同了，这是不合理的。尤其是山上的修行人，还是要尽量知足少欲。知足少欲不是让你有财产也苦行，天天舍不得吃，而是说不要整天想着发财，“我一定要修黄财神，发大财以后作功德”。（其实我看到很多修黄财神而发大财的人，根本不作功德，反而不断地造恶业。修黄财神成了他造业的因，这样也没有多大的意义。）

现在有些人修房子的要求越来越高，当然如果你有能力，想住得稍微舒服一点，对我们欲界众生来讲应该可以。可是有的人今年修一间房子，明年修两间房子，后年修两层楼，以后再修三层楼……修行境界若与房子高度成正比，那倒是很不错，但财富越来越多的时候，有时候修行会越来越退步。这一点我就有深深的体会。以前自己刚来学院时，条件很差，除了能吃饱之外，基本上什么财物都没有，所有的时间都用在闻思修行上，可是如今根本做不到，所以财富对解脱有很大的障碍，到一定的时候应该知足少欲。

所谓的知足少欲，不堕两边很重要。如果堕入一边，连吃的喝的也没有，每天都要担心“我等会儿怎么办啊？跑到别人家去吃有点不

好意思”，这样也不行。原来有个和尚说：“不要紧！我学院里的朋友比较多，每天到一家做客，一个月三十个人就可以了。”但这样也比较麻烦。所以佛经里说，不堕两边即是修行的顺缘。

如今很多人为了财富特别忙，根本没有修行的时间，但如果能知足少欲，这就是世间上最殊胜的财富。龙猛菩萨在《亲友书》中云：“佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。”现在美国有些大商人，有几十亿美金不满足，还要投资，搞各种各样的项目。其实人生无常，几十年来雾里云里，到死的那一天，这些根本没有意义，只是一个存款数字而已。有个明星曾说：“我的钱多也好、少也好，只是在银行里的数字变化，除此之外也做不了什么事。”那多可惜啊！你今天存上 100 万，明天减少 100 万，自己却无法享用，对世间也不做任何善事，真的特别没有价值。所以到一定的时候，大家应该了解财富的实质，明白修行才是一切当中最重要的。

（有人说我开始的一两个颂词讲得特别广，到了最后就特别略。可能我刚开始有点兴奋，到后面就累了吧！）

辰二（贪执不合理）分二：一、由于低劣故贪不合理；二、由于不知利害故贪不合理。



巳一、由于低劣故贪不合理：

这个身体特别低劣，贪执它很不值得。如果它像如意宝或佛像一样珍贵，那去贪执也可以，但若详详细细地观察，这个身体并没有可贪之处。

可怖不净身，不动待他牵，
火化终成灰，何故执为我？

有些人可能想：“虽然不应耽著受用，但贪著身体是理所当然的。世间上有这么多人，哪有不保养身体的？天气冷肯定要多穿衣服，想尽办法来养好身体，这应该是需要的。”

下面就对他进行回答：事实并非如此。暂时把身体当作修法的工具是可以，但如果拼命打扮身体、执著身体，这是完全不合理的。原因有三：

1、“可怖不净身”：前面再三地分析过，这个身体的组成物质令人见而生畏，活着的身体和死后的尸体没什么差别，原来是皮肤、肌肉、骨头、内脏，死完了之后依然是这些。所以米拉日巴尊者说：“见而生畏之尸体，本为现在之身体。”

假如有人觉得自己的身体不可怕，很可爱，那可爱的是哪个部分呢？你若觉得脸颊很好

看，红红的，那把它割一块放在盘子里，你吃一下，或是让你最好的朋友、对你很有信心的人吃一口，看他害不害怕？所以，身体的上上下下没有一处是干净的，没有一处是不可怕的。现在很多人拼命去打扮、整容，主要是不了解身体的成分，不知道它是什么组成的，最后会变成什么样，因此在这上面一直很迷惑。

2、“不动待他牵”：身体本是无情物，就像石块、木头、牛粪一样不能动，只有靠心的力量来牵引，才能走路、说话、睡觉等。所以身体跟尸陀林里的尸体没有差别，完全是依靠心识和风的因缘暂时显现的“起尸”，不应该去贪著它。

3、“火化终成灰”：身体终将在火化场里变成一堆灰，因此是无常无实的东西。

明白这三点之后，为什么还要贪执身体呢？虚云老和尚以前参的话头是“拖死尸是谁”，确实，每个人都有一个大尸体或小尸体，整天在拖来拖去，但这个到底是谁呢？就是“我”。“我”又在哪里呢？应该在这上面进行观察。

前段时间我去汉地时，有些居士把一首歌改头换面，换成了无常方面的内容，说是：“再过二十年，我们来相会，送到火葬场，全部烧

成灰。你一堆，我一堆，谁也不认识谁，最后送到生产队里作化肥。”这种说法非常好，但世间人不知道这一点，觉得身体会永远陪着自己，有一点痛苦就忍受不了，四大稍微调和又特别快乐，根本不知道身体最后会变成什么样。龙猛菩萨说过：“身际如灰干际坠，终究不净无实质。”每个人的身体最终必将化为灰烬，或者终将干枯，身体支分也化为微尘，这样的不净物没有丝毫实质可言，故不应该特别贪执，而要依靠它做点有意义的事情，认真学习佛法。

下午有个北京的居士给我打电话，她说自己 54 岁，每天都在不断地听课，《入行论》的前面内容听完一遍后，现在又开始重新听，同时天天念一万遍金刚萨埵心咒。她说自己年轻时不懂这些，现在明白了佛法的道理后，希望依靠这样的身体为众生做一点事情，毕生都奉献给佛法。虽然她是个普通的居士，但对出家多年的我来讲，确实很认同她的说法。

假若特别保养这个身体，像世间人一样动辄花上几千块，也不一定有用处。一个女居士跟我说过，她每天要睡 9 到 10 个小时，目的就是为了减少脸上的皱纹，但反而越来越多了。这样的话，还不如把身体用于修行上面，一旦无常到来，医院里给你下病危通知，说你已经

得了癌症，你也不会特别痛苦。因为这个身体就像是旅店，或者像衣服一样可以再换一个，若能这样对待身体，我们对生老病死也会有清晰的认识。不会像现在人一样，遇到一点挫折就接受不了，更不要说成佛度众生的大事了。

学习大乘佛法，真的有无法言说的好处。华智仁波切专门写过《读大乘经典之功德》，我最近也在看。确实读了大乘经典之后，能明白很多取舍道理，本来是很危险的恶业，知道之后就不会造了。所以闻思还是非常有必要，大家一定要认认真真对待。

无论生与死，朽身何所为？
岂异粪等物？怎不除我慢？

不管是从小到青年、中年、老年活着的身体，还是最后得重病离开人间的尸体，这个身体若没有用于佛法方面，则跟粪便、煤炭、石头、木块没有差别，对我又有什么用呢？它是一种无情物，不像心识一样能生生世世跟随我，我的心识前世变成牦牛，今世变成人，后世随善恶业转生到其他趣中，但身体却不能如此。比如我现在是人，每天在一个小屋子里生活，死了之后有可能在天界享受天人的妙欲，也有可能在一棵树下变成小虫，天天吃一点小土。业力是不可思议的，没有必要为了暂时的身体，

让自己的心识造下弥天大罪。

以前我们学院的嘎多堪布（现已圆寂），确实把身体当成粪便，并不是很重视，只要有一点吃的穿的就够了。穿的方面不讲究，吃的也是随随便便，近十多年的相处，我对他老人家的修行真的很随喜。我们接触的时间比较长，我刚来学院时，他给我们讲过《入行论》。那一代的老修行人，只不过把身体看作一件衣服，许多行为是现在世间人无法想象的。

有些人可能觉得："身体跟衣服是有差别的，衣服不会有疼痛，但身体稍微碰一下是很痛的。"那也不一定。如果你不执著身体，也不会有疼痛感；如果有了执著，别人把你的衣服烧了，你还不是心痛得要命，好像自己被烧了一样。

其实没有我执的话，身体跟一件衣服没什么差别，应该把它用于行持菩提方面去。广钦老和尚说过："我们要舍弃身体，为常住做任何一件事，若太爱惜身体了，即无法修福，反而被臭皮囊骗走了。"这是非常好的一个教言。在座的道友，为常住也好，为所有的众生也好，应该尽心尽力地发心。听说有些发心人员熬夜到早上 4 点多钟，还没有睡觉，身体都垮了。但从佛法的角度讲，为众生这样牺牲也值得。

如果发心时间过长而圆寂了，我们到时候会多念一点观音心咒（众笑）。外面菩提学会也有个别居士，为了大家的学习，发心特别大，哪怕一个人能生起一点信心、出离心，他们也愿意做很多事情。

所以对身体这个臭皮囊，我们不要过于贪执，一定要逐渐断除我慢。这里的“我慢”并不是骄傲自满，而是指执著身体为我，认为“我的身体好棒啊”、“我的身材真不错”，甚至上面在讲《入行论》，下面还拿着镜子在化妆。证严法师在《静思语》中说：“众生有烦恼，是因为我执的关系。”的确，现在女孩子喜欢打扮，男孩子喜欢夸张：“我的身体好棒啊，要不要比一下？”这些都是我执在作怪。本来没有的却认为存在，这就是“慢”；本来身体没有什么功德，但偏偏特别贪执，这就是“我慢”。假如没有去除我慢，我们永远不会有快乐，离解脱更是遥不可及。

作为大乘修行人，应该追随前辈大德的足迹，他们在深山里怎么样修行，我们也应该尽量效仿。很多人修行不成功是有原因的，一是心里对佛法有怀疑，对上师起邪见，被很多邪见和怀疑阻挡着；还有一个就是心力不够。如果心力特别强，像米拉日巴尊者、无垢光尊者

那样把身体当成一堆草，且不说一生当中成佛，至少也获得了不堕恶趣的把握。

奉承此身故，无义集诸苦，
于此似树身，何劳贪与嗔？

前面叙述了身体的百般过失，我们由于侍奉这个身体，毫无意义地积聚许多罪业。然而，此不净身犹如树木一般无有感受，不会因对它态度有异而发生变化，我们又何苦为了它而生贪爱、嗔恨呢？

凡夫人对自己的身体特别贪执，无病无痛就欢喜，出现违缘就悲伤，其实对于这样的无情物，不贪不嗔是最好的态度。佛经中说：“不当取所爱，亦莫厌无爱。”心不要过于贪执什么，也不要过于讨厌什么，对任何事物要有平等心。倘若对身体太过贪爱，把一个大大的镜子放在家里，白天晚上照来照去，那没有任何实义。但也不能特别讨厌身体，穿的衣服破破烂烂，从来也不洗脸，脸上被灰尘积满了，这样惩罚也没有必要，应该把它当作暂时的修行工具。

《妙法莲华经》云：“薄德少福人，众苦所逼迫。”福报浅薄的人贪执身体，因而被各种痛苦所逼迫，福报大的人就不会这样。其实一个人的修行跟福报还是有关系，福报不错的话，遇到大乘佛法一下子就接受了。有些居士或出

家人，虽然遇到了大乘佛法，也遇到具有法相的善知识，但由于自己福报浅薄，经常在中间搬弄是非，自己也活得特别苦恼，甚至连圆满一个传承的时间都没有。

其实这辈子完了并不是一了百了，来世还是存在的，所以即生中应该尽量做些有意义的事，到了一定的时候断除我执，把身体看作一棵树一样。就像释迦牟尼佛，旁边有多少天人赞叹、供养檀香水，他也没有任何贪执；有多少以提婆达多为主的坏人进行损害，他也没有丝毫嗔恨，这就是真正的无我境界。以前佛陀当忍辱仙人时，证悟了无我相、无人相、无众生相、无寿者相，对身体无有丝毫执著，故被歌利王割截身体时，也没有痛苦的感受。

我们的这个身体，从胜义角度讲是空性的，从名言角度讲是痛苦的本性，诚如月称菩萨所言："如铁物熔化，岂性变液体？如是苦性身，岂能成乐性？"《中观四百论》中也讲了常乐我净——凡夫人的四种颠倒，比如觉得"我"是常有的，所贪的对境是清净的，这些都是颠倒的执著，一旦通过闻思修行除开了迷乱，就能见到万法的名言真相和胜义真相。胜义真相正如《般若经》中所说，是远离一切戏论的大空性，这个我们暂且不谈，此处也没有特别宣说，




但在名言中身体到底是怎么样的，这个问题一定要搞清楚。

大乘佛教对我和我所剖析得非常细致，这些教言若没有记在心间，那么闻思修行也没有多大意义。这些道理并不是在我口里叭叭叭就过了，你们一定要对内容详详细细思维，看自己所想的跟经论所讲的是不是吻合。如果不谋而合，说明你的心与诸佛菩萨的智慧是相应的；如果有很多怀疑或不理解，就应该在善知识或道友面前辩论探讨，以解开自己心中的疑团。总之，我们一方面要祈祷十方三世诸佛，加持自己的正知正见和菩提心越来越增上，同时也要精进努力，否则这些境界很难生得起来。



第一百五十一节课

继续学习《入行论》的殊胜教言，今天从第二个问题开始讲。前面说了，身体非常低劣，不应该贪执。但是许多人不知道身体到底有利还是有害，如果知道这个道理，就不应该贪著它了。

己二、由于不知利害故贪不合理：

> 细心极爱护，或弃鹫兽食，
> 身既无贪嗔，何苦爱此身？

许多人把身体当成我所有，为它日夜操劳，产生执著分别念，从而造下无边的恶业。如果懂得身体的本质，就不会贪得那么过分了。那身体的本质是什么呢？下面利用智慧进行破析。

所谓的我包括身体和心识，除去心识，对身体剖析时会发现，我们活着时特别爱护身体，吃的是山珍海味，穿的是绫罗绸缎，用各种药物饮食来保养它，但它就像路边的石头一样，并没有因此而生贪；死了以后，把这个尸体送到尸陀林，被秃鹫、野狗、乌鸦等争吃吞食时，它也没有对这些动物恨之入骨。且不说藏地尸陀林的尸体，就算是汉地火葬场的尸体，它也不会跳起来对焚化工人进行报仇。身体本是无

情物，没有主观分别意识，对保护者不会起贪爱心、欢喜心，对伤害者也不会生嗔恨心、报复心。既然如此，我们对它百般贪爱，为它而造各种恶业，又有什么必要呢？这一点，佛陀在经中讲得很清楚，后来的圣者们，如印度的龙猛菩萨、月称菩萨、阿底峡尊者，以及藏、汉两地的高僧大德，在有关教言中也讲得非常殊胜。

有些人可能想："身体虽然没有执著，但有人害它时我心里会不高兴，有人赞叹它时我心里很欢喜，这是什么原因呢？"这就是妄想分别在中间作怪，本来不是自己的东西反而当成自己的，本来不干净的东西反而执为干净的，这些都是颠倒的执著，我们应该尽力破除。

其实小乘对身体的破析也非常究竟，他们说身体犹如水泡，看起来很美丽，但一下子就消失了，绝对没有任何实质。真正懂得佛理的人视身体如同破烂的衣服，何时捡起来、何时丢弃都是不执著的，一旦生病衰老、身体腐朽不堪，都会有面对的能力。这一点不用密乘大圆满或者大乘教言，小乘《阿含经》中也说："色如聚沫，受如浮泡，想如野马[18]，行如芭蕉，

[18] 野马：指阳焰水。《大智度论》云："炎，以日光风动尘故，旷野中见如野马，无智人初见谓之为水。"

识为幻法。”这一点，一般的佛教徒都会明白。可是世间上的知识分子，虽然对很多物质的本体、作用、分类、现象等一辈子绞尽脑汁在研究，但对自己的身体剖析得不够。包括在医院里上班的医护人员，天天跟身体打交道，但只认为别人的身体无常、不清净，从来也没有想过自己的身体。

这样一来，迷迷茫茫的现代人，对自己的身体非常贪执。（当然，对身体生嗔恨心的现象比较少，除了个别精神不正常、自杀的人以外，许许多多的人对身体非常贪执。）前段时间我看到一个资料上说，有个 72 岁的老太太，好像姓赵，到南京医科大学美容中心做祛除眼袋、脸部拉皮手术。早年她曾打过除皱针，但觉得效果不太好，这才在老伴和子女的支持下动手术。她康复出院的那天有记者去采访，她非常得意地说：“你看我的脸上有没有皱纹？我像不像是 72 岁？”但 72 岁的人做这些手术，在我们了解生老病死的人看来恐怕不值得，应该把钱用在放生或其他善法方面。也许脸上的皱纹没有了，但别的地方皱纹还有许许多多，一一改变是不现实的。

佛法对于身体的破析，现在很多人都不懂，每天超负荷、超规律地对自己的身体进行打扮。几年前我偶然看到某杂志上说，一个女工每月

工资 500 元，却用 300 元买回一支名牌口红，令我感慨不已。古人素有“清水出芙蓉，天然去雕饰”之说，人还是自然一点好。我们这里就有个发心人员，我有时候给他一些营养品，他连连推辞道：“不用不用！我喜欢自然，这些东西都不想吃！”

假如不懂得身体的本质，一味想改变自然规律，那也不是很容易的。欧阳修在《秋声赋》中说：“渥然丹者为槁木，黟然黑者为星星。”无论你如何粉饰自己，终将随着时光的流逝，红润的容颜变成枯槁面容，乌黑的头发转为星星白发。但如今的世道非常颠倒，有些人年轻时还有几根白发，老了以后故意去作特殊加工，头发越来越黑了；年轻时脸上还有一点皱纹，人越来越老时，脸上越来越“干净”了。很多人都希望时光倒流、青春永驻，但在佛教徒的眼里，这是绝对不可能的，也是没有必要的。内心的修行境界，才是最永久、最真实的美，除此之外的修饰美容，根本没有丝毫意义。

现在的社会上，一个人做了什么，大家都要争相效仿。包括我们出家人，也不要今天宣传一瓶药，说它对身体如何如何好，所有的人都去拼命买，但到底对身体有利无利也很难说。如今人内在的正知正念越来越少，外在的散乱

危害越来越多，尤其是制造商们不信因果，为赚钱打非常漂亮的广告，里面有很多狡诈成分，但大家为了这个身体，不辨真假就蜂拥采购，这是非常愚痴的行为。对身体不应该如此贪执，当然，最关键的是不能依靠它造恶业，否则一定会自食其果的。在这些问题上，大家务必要注意！

上面从贪嗔方面分析之后，下面从称赞和诋毁方面进一步分析：

何毁引身嗔？何赞令身喜？
身既无所知，殷勤何所为？

身体不但对爱护、伤害无有贪嗔，对于诽谤、赞誉也是一无所知，不会有丝毫嗔恨或喜爱。纵然成千上万个人长期对它攻击诽谤，说它长得特别难看，造了恶业、犯了国法、违背了戒律，它也不会有不满的情绪。（因为身体完全依靠心的支配，如果它能有反应，那对尸体赞毁也应该有反应了。）不管有多少人说它如何好看，有了不起的功德，造了什么样的善业，依止上师、持戒清净，身体本身也毫无所动，不会有丝毫喜悦之情。

大圆满等密法中也说，对这个身体赞叹或诽谤时，如果当下观察自己的心，很容易认识

心的本性。可见，依靠这个身体，心里产生欢喜和嗔恨是有的。因为心识把身体执为自己，所以听别人说自己长得好难看，鼻子那么大，就马上闷闷不乐，非要跟他算账：“你为什么在这么多人面前说我？你管什么闲事！”反之，如果有人对这个身体百般赞叹，自己也会因此欣喜无比。听说有个饭店的老板娘经常赞美一个女顾客，说是来饭店的所有人当中，她是长得最好看的，于是那个人天天去那里吃饭。

有些人听到赞叹自己时装作不高兴，但心里还是非常快乐的，赞叹和诽谤比起来，凡夫人肯定对这两个的感觉完全不同。以前有个人经常跟我说：“您如果在课堂上批评我，我一点感觉都没有。”后来我不敢点名批评，只是稍微说了一下，部分人应该知道是她，下课后她就特别伤心。有些人以为自己对什么都没有感觉，赞叹也可以、诽谤也可以，但凡夫人由于有我执的缘故，真对自己批评时，心里还是很难受。可是身体有没有感受呢？肯定没有。虽然《俱舍论》里面讲了身受和意受两种受，但身体的感受其实是意识在接受，如果没有意识，身体单独不会有感受的。因为身体只是四大假合，没有任何感觉，对它赞叹和辱骂就像空中的风一样无利无害。既然如此，世间上的芸芸众生，

又何苦为了不受诋毁、受到赞叹而如是努力呢？

我们从无始以来到现在，得到赞美就心花怒放，被别人造谣就特别伤心，生怕在人前抬不起头来。其实真正剖析的话，不管怎么样诽谤，对身体根本无有伤害，而心没有形状、颜色、本体，也不会受到伤害。既然对身无害，对心也无害，外界的毁誉对自己又起什么作用呢？（这一点，以后在《智慧品》中也会分析。）

当然，平时洗脸刷牙，自己干净一点，这在戒律中也是允许的。不能因为这个身体没有感觉，就整天欺负它，穿得破破烂烂的，表演济公和尚。你没有达到他的境界之前，暂时也没有必要这样做。但是，也不要对身体太贪执，前不久有资料上说，台湾、香港、大陆的一些大牌明星，为了脸上不起皱纹，专门到瑞士打防皱针，一针的价格高达58万人民币。但有时候也不成功，反而使面部肌肉变得僵硬，甚至没有感觉，最后跟医院打官司。

对身体的过于执著，来源于不明白佛教道理，假如知道身体里里外外是什么组成的，就没有心情这样做了。比如有一件破烂的衣服，能穿几天就可以了，没必要因为它烂了而特别伤心，想方设法非要补起来，毕竟它的质量有

一定限度。尽管我本人没有什么修行境界，但别人说我肝不好、骨头不好，这里不好、那里不好，觉得这是理所当然的事情，这个身体只是暂时借用而已，质量本来就是这样的。

现在物价局对外面的物质评估得很不错，“这个值得多少钱，它质量如何如何，能使用多少年”，但对自己的身体，谁都不估价，从来也不想身体是什么样的质量，到底能用多少年。其实一观察的话，每个人的身体犹如水泡，依靠它行持善法是很好的，但没有必要特别爱护、执著，为它杀害无量众生，让自己越来越麻烦、越来越痛苦。然而许多人不明白这个道理，尤其是科学发达的当今社会，各种各样的药物推陈出新，让人们的感官、心态备受刺激，最终毁坏了自己的今生，也毁坏了来世。

在有些问题上，应该把佛教的慈悲观、无常观、因果观等殊胜见解利用起来，这样人活着才有意义、有价值。我们得一个人身不容易，白白浪费实在太可惜。龙猛菩萨在《大智度论》中说：“六情身完具，智鉴亦明利，而不求道法，唐受身智慧。”具足五欲六情的我们有明智的取舍智慧，不像牦牛和老猪一样，但如果没有求法修道，整天除了吃喝玩乐，什么都不做，那就唐捐了我们的身体和智慧，非常可惜！

因此在短暂的人生中，大家应该做一点有意义的事情，对自己的身体不要过于贪著或嗔恨，对别人的身体也应该用悲悯心来对待。佛陀在经中说，悲悯心是万法的根本，成佛的唯一因就是大悲心，以大悲心观一切众生非常重要。现在的世间中，无数人根本不知方向，漫无目的地疯狂追逐。有个美国波士顿的教授说："过去有父母注意你，有老师、同龄人或其他人注意你，这就够了。但现在这不够，大家都希望吸引全世界媒体的注意。"2001 年本·拉登制造"9·11 事件"之后，全球都知道他这个人了。后来河南有个人也想出名，苦于别无他法，就自称是拉登的弟弟，叫本·拉图。现在很多人不顾一切地疯狂表演，就是为了换来几双眼球，不管是仰慕的、侮辱的、讽刺的，只要目光来了，目标就达到了。就像曹操所说："不能流芳百世，也要遗臭万年。"这些行为纯属裸体奔跑，作为佛教徒，一定要以正知正念来摄持相续，同时也要对这些可怜众生起悲悯心。

有些人觉得："你们出家人怎么会知道世间道理，这是不如法的！"其实麦彭仁波切的有些教言中讲过，若想获得佛菩萨果位，必须要精通一切知识，假如不懂得世间道理，就无法随顺世间人，尤其是正沉溺其中的可怜众生，如

果没有在他们面前敲警钟，他永远没有自拔的机会。现在学习本论的在家人比较多，他们面对的是什么、应该修行什么样的法？这些问题大家也值得关注。

若人喜我身，则彼为吾友，
众皆爱己身，何不爱众生？

如果说："身体虽然对赞毁没有感觉，但还是应该爱护它。如果我打扮得很好，吃得不错，长得极为庄严，像天人一样好看，会有许许多多人喜欢我，成为我的好朋友。这是度化众生的一种方便，所以我打扮并不是没有目的，我天天穿得好、吃得好，不是为了自己，而是为了众生。"

这个理由似乎比较充分。假如纯粹是让他人高兴，想利益众生，这也没什么不可以的，哪怕让众生产生一刹那的快乐，大乘菩萨也应该全力以赴去做。但如果你真有这么一番发心，那天下无边所有的众生，大至天人，小至蚂蚁，没有一个不爱自己身体的，你为什么不爱所有众生的身体呢？因为你爱护身体的唯一理由，就是要让众生欢喜，但众生欢喜的因不仅仅是你的身体，他们对自己的身体更是关爱，如此一来，你为何不去爱他们的身体呢？对牦牛或大象的身体也应该同样喜爱才对。但实际上恐

怕不是这样，你只不过是说漂亮话而已，归根结底就是为了爱自己的身体，不是爱其他的众生。

世间上有两种爱，一种是自私的爱，一种是无私的爱。自私的爱就像男女之间的感情，或者人与人之间的感情，有人说这种爱只是互相利用，用得着对方时，大家就其乐融融，一旦他失去了利用价值，或者对自己不好，马上开始反目成仇，甚至害他也可以，比如说他对你不负责任，那个时候杀他也没问题。这是不是真正的爱呢？肯定不是。如果是无私的爱，则会以对方快乐为自己的快乐，只要他快乐，自己怎么样都无所谓。佛教的博爱就属于这一种，不管是什么样的众生，都没有条件地让他快乐。这种爱真的非常伟大，世间上自私和小范围的爱是根本比不上的。

以前观音上师说过，他跟美国一位官员的友谊应该是永恒的，为什么呢？因为他们关心的是同一件事，在此基础上建立的朋友关系会长久。而世间上有些朋友是互相利用的，对自己有用的人才交往，至于毫无帮助的人，他是连笑一下都吝于付出的。原来有个寺院的住持和一个统战部部长关系非常好，后来统战部部长下台了，利用的价值没有了，他们马上不联

系了。有些人喜欢说："没有你的话，我该怎么办？"表面上听起来很感人，实际上都是想着自己，这个道理上大家也应该清楚。

对所有的众生一视同仁、平等关爱，这是佛教最了不起的情怀。虽然作为凡夫人，将每个众生当作自己或是母亲，刚开始的确非常困难，但我们还是应该坚持串习。人的心是可以逐渐转变的，到了一定时候，看见众生就对他生起爱心，他们受苦时自己也会心疼的，这说明你的菩提心越来越增上了。有了这个基础的话，修其他密法也会成功的。

总而言之，爱自己身体的话，也应当爱所有众生的身体。前面从道理上也分析过，我们没有理由只爱自己的身体，不爱众生的身体，这只是无明烦恼在中间搞破坏。如果把爱只放在自己上面，对自己所拥有的对境拼命执著，这是相当不合理的。佛教的爱众生到底建立在什么样的层面上？大家一定要明白！

卯二、善用此身之方法：

故应离贪执，为众舍己身，
此身虽多患，善用如工具。

如上所述，大乘行人贪爱身体是非常惭愧的，当然害众生就更可怕了。有些人为了保护

自己的身体，千方百计地杀别人、打别人，这是极其可怕的事情。以后金刚道友之间如果发生一些大事，作为凡夫人吵架还勉强可以，但打架的话，这个人绝对没有菩提心。因为你狠狠地打对方，甚至想害他、杀他，这样的相续中怎么会有菩提心呢？

我们一定要断除对自我的贪执，把自己的身体或快乐布施给众生。以前我们没有做到这一点，为维护自己而害过众生，甚至杀过众生、吃过众生，那么明白大乘的取舍道理后，从现在开始一定要发誓：“有生之年再也不害任何众生，将自己的身口意及所拥有的一切，尽心尽力地布施给众生。”当然，完全像佛陀因地时一样，别人要什么就给什么，凡夫人可能有一定的困难，寂天菩萨也没有这个要求。但首先应该从道理上明白，然后再朝这个方向迈步。

此处说身体虽有诸多过患，比如是贪心嗔心的所依，本身也极其不净、恐怖，但如果善加运用，也能成为解脱的工具。工具可包括船筏、乘骑，依靠这些能从此处到彼处，从此岸到彼岸。所以身体并非一无是处，它还是有一分价值的。《前行》引用过一个教证说：“获此人身宝，得摩尼难比，诸无厌离者，岂不见空耗？”人身宝比摩尼宝还难得，获得之后若没



有厌离心、出离心，这个人身岂不是空耗了吗？

昨天我去了菩提讲堂[19]，人比较多，两个讲堂 800 个位置全部都满了，一个位置上可能还有很多人。当时有个人边喝酒边在网上提问，我觉得他特别可怜，一个佛教徒干这些事是非常惭愧的，但因为被无明烦恼蒙蔽了，他自己也是身不由己。现在很多人没有事情做了，尽干一些无聊的事，整日喝酒打牌、到网上下棋，我希望以学院为主的道友们，应该把时间利用起来，除了严重的病人以外，每天要有一些目标，尽量行持善法，不要浑浑噩噩的，有一顿饭就可以了。

身体的过患在前面讲过很多，但诚如圣天论师所说：“虽见身如怨，然应保护身，具戒久存活，能作大福德。”身体虽像怨敌一样经常害我们，但如果用它来守持清净的戒律、行持大善法，那也应该长久存活，不要认为早点死了好。没有造恶业的话，还是应该多活一点，我也请求你们长久住世。但若整天造恶业，那没有必要活很长时间。

月称论师在《四百论》的讲义中，用过一

[19] 菩提讲堂：上师不定期于此作视频开示，主要是念诵传承、开示佛法、现场答疑。具体的开示时间、内容及 UC 进入方法，智悲佛网（www.zhibeifw.com）通告栏届时将通知。

个很好的比喻：譬如昔日有大商主，他的儿子跟盗贼同流合污，犯了法，最后被关在监狱里。商主明明知道儿子的劣迹，但因为家业还要靠他继承，所以并没有舍弃儿子，还是对他很关心。同样，我们的身体虽然在往昔造了很多恶业，也有很多坏毛病，但也不应该舍弃它，假如没有身体的这个船筏，那解脱生死大海靠谁呢？《前行》中有颂云："此身行善即是解脱舟，此身造恶便是轮回锚。"所以拥有这样的身体时，既要欢喜又要谨慎。

讲了这么多，你们有没有感觉呢？觉得人身真的很难得，一定要把它善用起来。我们如果没有获得暇满人身，不可能接受释迦牟尼佛甘露般的教法，唯有人身才是真正的法器，旁生、饿鬼等是望尘莫及的。这一点在《华严经》中也讲得很清楚："圆满佛法甘霖，流入具暇满人身者心田。"我们应该非常感谢上师，若没有上师讲这么殊胜的教言，我们就像幼儿园的孩子一样，根本不懂得取舍的道理。只有在上师的教导和关心下，我们才一点一滴地步入正途。

对我而言，不管是哪个上师、哪个辅导员，凡是给我传讲过佛法的人，跟我父母没有差别，从解脱慧命的角度上讲，甚至远远超过父母。上师就是智慧身体的父母，作为一个智者，知

恩报恩是很重要的。倘若懂得知恩报恩，就会得到诸佛菩萨的加持，也会有白法天尊的护佑。而忘恩负义的人，世出世间的人与非人都会唾弃的。

即生中得到了人身，大家应该生起欢喜心，佛陀在《中般若经》里面说："任何菩萨自己行善并劝勉他人行善，即成为具义暇满人身。"你们无论是居士还是出家人，应该自己行持善法，也尽量让别人行持善法，这样的话，说明你活在人间是有意义的。不要说"我早一点死了好"，一定要多活几年，我在日记里也写过，我家乡有一个阿姨，我小的时候，她每天都要念 1 遍乔美仁波切的《极乐愿文》，磕 100 个大头。今年我在多芒寺看到她，她说自己从来没有间断过，30 多年来一直默默无闻地修持。如今她老得很厉害，乡里专门为她这样的五保户安排了房子，但是她非要住在寺院里，说虽然没有人照顾她，可是行持善法很方便。所以每个人的善根确实不同，她这么多年不断地磕头、念诵，多活一天也是有意义的。

这个身体虽然有时候生病，有时候生贪心嗔心，吃太饱不行、饿了也不行，穿多了不行、少了也不行，就像脓疱一样，很麻烦的，但依靠它也能做很多事情。试想，如果我们是狮子

的身体，肯定除了造业以外，连一句观音心咒也念不来。今天大家都发愿十天念十万遍“嗡啊吽”，(外面的人我没有要求，)若没有这个人身，而是一个旁生的身体，念这些心咒是很困难的。尽管有些记载上说鹦鹉念佛、公鸡念佛，但这是比较罕见的。因此，对身体虽不要特别去打扮、特别去关爱，但若没有这个工具，获得解脱也不容易。从轮回的此岸越过生死大海，到达涅槃的彼岸，一定要依靠这个船只，没有它的话，不可能到达目的地。所以，大家也应该知道如何对待自己的身体！





第一百五十二节课

今天讲第八品的最后一部分。

庚三（共同之事宜）分二：一、遣除教诫之障；二、精勤对治。

辛一、遣除教诫之障：

愚行足堪厌，今当随圣贤，
忆教不放逸，奋退昏与眠。

我们要精勤修持自他交换与自他平等，如果这种境界没有在心里产生，就不能称为名副其实的大乘修行人。往昔那些愚昧无知的行为，对我们希求解脱者来说已经足够了，假如现在还不满足，那简直是无药可救了。

学了大乘教言和窍诀后应该知道，名闻利养等世间八法只是诱惑我们的幻象而已，究竟而言没有任何意义。岗波巴尊者说过：“不以殷诚之心致力于利他之事，却沉湎于自利和世间八法中，这就像一个瞎子在北部大草原的迷途上徘徊一样，实在是自讨苦吃。”无垢光尊者在《劝解脱文》中也说：“凡愚所执著的无义琐事，全部是痛苦之因，心识被迷惑的凡夫人理应当下醒悟，希求解脱之道。”我们无始以来的所作所为，没有任何实义，为得到暂时的利益，护持亲友、降伏敌人，搞生意、做买卖，这些统

统是愚者的行为，假如还这样继续下去，将离解脱越来越远。因此从现在开始，我们应该发下坚定的誓言：“从此之后，一切行为以解脱为主。”

上师如意宝在生前时，经常在大众面前说：“世间道对我来讲不重要，我唯一希求解脱道，有生之年以讲经说法为主。就像霍西的堪布曲恰，他从小就开始讲经说法，一直到最后离开人间，也从来没有停止过。那么我也如是发愿。”当时上师一再这样强调，他老人家也的确是一生中为了众生付出一切，以讲经说法来利益众生的。

在座不管是辅导员，还是非法师的道友，如果有能力、有机缘，一定要发愿以讲经说法来度过一生，因为我们上师就是这样发愿的。然而现在有个别法师，动不动就说“我已经讲经三年了，现在应该休息了”，这可能不太符合上师的足迹。我不知道自己能活多长时间，但只要有一口气，哪怕只有一个人听法，我也会尽心尽力用佛法饶益他。这个誓愿我以前发过，现在仍是这样。希望你们有能力的话，也要这样发愿；如果实在没有能力，也可以利用自己的特长，比如懂医学、懂电脑，来利益众生。有些发心人员到了一定时候，觉得已经可以了，

应该休息了，或者想换另一个行业。当然，若能更加利益众生，换一个行业也没什么不可以的，但关键要看哪种方式对众生的利益更大。我们发了心的人，纵然自己粉身碎骨，也应不顾一切地利益众生，这就是前辈大德们的足迹，他们怎么样将自己奉献给众生，我们也应该这样去做。学了这部论典之后，内心要有大的改变，如果有了大的改变，行为上也会有大的变化。所以大家一定要发誓，从今以后不再追求世间的名闻利养。当然，在家居士为了自己的生活，有些事情也不得不做，但在此过程中一定要不造恶业，尽心尽力地向前辈大德们的方向努力。

若想真正放弃愚者的行为，追循大德们的足迹，就要认真忆念本论第四品《不放逸品》、第七品《精进品》所讲的教言，龙猛菩萨在《经集论》和《学集论》中也讲了很多不放逸的教言，若没有以这些教言经常勉励自己，今天是一个好人，心情好的时候想学习，但再过一段时间，不好的习气就萌发了。龙猛菩萨在《学集论》中说：“如我所说诸善法，谓戒闻舍与忍辱，以不放逸为根本，是名善逝最胜财。”持戒、广闻、布施、安忍等善法，全部是以不放逸为根本的，不放逸是佛陀最殊胜的圣财。



然而现在的世间人，由于没有不放逸的教言，经常做些无聊的事情，看起来很可笑。美国亿万富翁赫尔姆斯利，临死时将1200万美元的遗产留给一只名叫“麻烦”的小狗，而她的大部分子孙连一分都没有得到。之所以如此，是因为她晚年孤独，只有爱犬一直陪在她身边。

现在的人心变得越来越坏了，以前儿女孝顺父母天经地义，可如今子女在病榻旁照顾重病的父母，却被新闻媒体广泛地宣扬，说他如何如何孝顺，觉得是特殊事情，而儿女不孝顺才是正常现象。报纸、电视上报道的贪污，再也没有50万、100万的消息了，最少也是几千万上亿的人民币。学生不好好学习，老师不好好教书，很多人在网吧、舞厅里迷失了自己……在这种社会氛围下，不放逸的教言尤为重要。不放逸就是要谨慎小心，如果能做到这一点，对自己的家庭、工作都有利益，对生生世世的大业也非常重要。

佛陀在《法句经》中说：“无逸不死道，放逸趣死路，无逸者不死，放逸者如尸。”不放逸的人能够趣入解脱道，而放逸者虽然活着，由于没有取舍的智慧，如同行尸走肉，跟死了没有什么差别。因此，大家在修行佛法的时候，一定要忆念前面所讲的教言。《法句经》专门有

个《不放逸品》，希望各位稍微抽点时间看看。谨慎小心不放逸的教言，对每个修行人来讲至关重要，如果离开了它，自己可能没有控制的能力。

我们修菩提心时，不仅要忆念不放逸的教言，还要断除昏沉、睡眠等禅定的五种盖（五种障碍）。龙猛菩萨在《亲友书》中云：“掉举后悔与害心，昏睡贪欲及怀疑，当知此等五种障，乃夺善财之盗匪。”掉举和后悔都是心外散，算为一种障碍；害众生的心是第二种；昏沉和睡眠都是心内收，昏沉是内收，睡眠是极其内收，心已经收完了，最后什么都不知道就倒下去了，这两个也算为一种；对有漏欲妙的贪求；对基道果的怀疑，这五种障碍是掠夺禅定善财的盗匪。

修行要靠自己的精进，也要断除它的违品。现在有些道友睡眠很重，其实对治方法就是经常想起不放逸的教言。《楞严经》里面也讲了，阿那律刚开始时很贪睡，但后来依靠教诫断除了睡眠，获得了天眼通。修行人也应该控制自己的睡眠，不要睡太多了，不然人生的一半就睡过去了。假如你能活50岁，那算一下你大概要睡多少年。若从这方面来观察，我们活在世间行持善法的时间的确不多，所以要尽量断除

这方面的障碍。

佛陀在《华严经》中说:“依教而行不放逸。”上师和诸佛菩萨的教言，对我们来讲很重要，一定要依教奉行。尤其是修持菩提心时，刚才所讲的贪欲、害心以及种种分别是最可怕的。《入行论大疏》中言:“分别大无明，堕入恶趣因，若住无念定，无垢如虚空。”如果贪心、嗔心、邪见等分别念不断涌现，可能会造很多恶业，无法安住于三摩地中，也不能真实修持大乘菩提道。如果通过各种方法对治，将自己的心收回来，原来分别妄念特别可怕，现在依靠上师的教言尽量减少了，你就可以安住于无念如虚空般明空无别的境界中了，那个时候你修什么法，心都堪能了。

当然，要达到如如不动的最高境界，对凡夫人来讲有一定的困难，但即便做不到这一点，也不要整天随着世人转，有实义的事情根本不做，整天沉溺在迷乱的现象中。前段时间我引用过一个《出离轮回之道歌》，这是阿底峡尊者写的，正如里面所说:“外观世间行，无义痛苦因，深思皆无利，当观修自心。”若能放下万缘获得自在，以这种方式来观心是最大的福报。假如没有这个福报，也应该每天抽出一定的时间观观心，不要过分地与世人交往，否则他们

的言行举止会慢慢染污你，把你也带入他们的深渊中去，非常可怕！

作为凡夫人，若没有长期地观心，观一两天、一两次也起不到什么作用。现在世间上的许多人，觉得学佛法就像打针一样要马上有感觉，如果没有这样，就认为法不殊胜或者上师不如法。这是完全错误的。学习世间的知识，尚且需要一定的时间和过程，深广难测的佛法就更不用说了。不懂佛法的人刚开始有很多幼稚的想法，但是深入经藏之后，逐渐就会遣除这些疑惑的。

辛二、精勤对治：

> 如佛大悲子，安忍所当行，
> 若不恒勤修，何日得出苦？

我们应该像大慈大悲的佛子那样，不伤害任何众生，以坚韧不拔的毅力行持大乘一切善法。倘若没有精进努力，那什么时候才能解脱啊？无垢光尊者说过:“修行不能仅靠几天的努力，需要长期的奋斗。”有些人觉得“我现在已经修行好几年了，给别人传法四五年了，该休息休息了”，有些法师这样说的时候，我就有种不同的感觉，想:“这是不是上师如意宝的传承弟子啊？上师是有生之年都要为众生，而极个别法师传了几年的法，就不想干了。现在退休

还要55岁,发菩提心的人连一个老干部都不如,的确有点可笑!”说实在的，大家以后不要提这种要求，也不要以“我现在老了，已经43岁了”为借口。

此处是说，若要永久地离开轮回苦海，一定要对修法有安忍行，不能做一点事情就满足了，应当有坚定的精进心，《毗奈耶经》云：“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进。”精进的时间也不能一拖再拖，今天身体不好、明天心情不好，每天有一大堆的理由，这是不合理的。《因缘品》中说：“明日死谁知，今日当精进。”所以精进要越快越好，不要一直拖下去。

有了精进的话，不仅仅是人，甚至旁生也有证果的机会。《龙施菩萨本起经》中说：“精进行法，心无所著……绝其寿命，得上为天。”这句话的来源是这样的：佛陀有次于众菩萨前宣说佛法，当时龙施菩萨讲述了自己前世的经历——

过去世有个道人叫般遮旬，他独自在山里精进地修行，因对十方众生常怀悲悯，有条毒蛇被他感化了，时常来听他讲法。每次来的时候，它嘴里叼着草扫地，含着水洒传法的地方，常在道人旁边听经不离。道人所说的法，毒蛇能全部记住；道人所念的经，毒蛇也全部会讽



诵。夏天他们就共住在一起，毒蛇一直享受法乐。

接近冬天时，因为山里缺少瓜果、清水，道人不得不准备下山。毒蛇知道后特别伤心，哭着乞求他不要离开。道人说：“我作为欲界的人，必须依靠衣食和供具来维持生活，冬天在这里没办法呆下去，所以不得不入城市。”毒蛇问：“那我可不可以跟着你？”道人说：“你身为毒蛇，如果跟着我，所有人都会吓跑的，我化不到缘，（是这样吧？）你最好不要跟来。”他就不肯带，并且要求它尽量思维法义。最后道人离开时，因对毒蛇有师徒之情，也很伤心，但是不得不离开，双方都流着泪。

离开的时候，毒蛇很想送他，没有其他办法，只好爬上一棵树，目送着他远去。看不见了就继续往上爬，最后到了树顶，看着道人的身影渐渐消失后，毒蛇想：“我的身体如此低劣，道人都不带我，我活着也没有多大意义。”于是从树上自投于下，到中间时被树枝把身体切成了两段。它死后以闻法的功德转生于天界，带着天子天女供养毒蛇的身体。之后好像又投生人间，开始发菩提心，从那时起不断精进修行，最后获得了菩萨果位。所以，如果精进的话，旁生也有解脱的机会。

反之，假如没有精进，世间和出世间的一分功德也得不到。虽然旁生无法跟我们相比，但是对佛法的恭敬和希求，我们有时候连旁生都不如。有些人觉得佛法只不过是精神良药而已，此外根本没有对解脱的向往。而在以前，许多大德都依靠精进获得了解脱。我在一些文章里面写过多登喇嘛，他曾闭关禅修21年，其间于监狱度过了一段时光（“文革”时期），但仍然修行不辍。他离开世间时，告诉大家：“我一辈子精勤修行，现在应该离开了。愿意听我话的有缘弟子，在我走后，应精进修持菩提心。”说完，隆重地穿上法衣，结金刚跏趺坐，安详示现圆寂。（这些大德在遗嘱中，也是让我们修持菩提心，如果没有菩提心，成就恐怕也不那么容易。）

从任何大德的传记来看，不精进而获得成就的很少，除非是前世因缘很了不起的个别人，一般来说，很多大德刚开始也是凡夫人，跟我们一样具有贪心、嗔心，但是通过精进努力，白天不休息、晚上不睡觉，最后获得了圣者果位。你们精进上比较缺乏，很多居士也说：“唉，上师我不敢给您打电话，我太懈怠了，太懒惰了！”但是光发现缺点还不行，太懒惰、太懈怠的话，从今天开始应该要精进。

如果有了精进，即便你不是很聪明，也可



以有一分收获。曾国藩说过一句话，我觉得很好，他说：“天分是上天赋予的一份礼物，但这份礼物的使用方法就是勤奋。”据说曾国藩小的时候比较笨，有次他背一篇文章，不知道重复了多少遍，还是没有背下来。这时候来了一个小偷，潜伏在他的屋檐下，想等他背完睡后偷点东西。可是等啊等，天都快亮了，他还在翻来覆去地背那篇文章。小偷大怒，跳出来骂道：“你这个笨蛋，还读什么书啊？”然后将那文章背诵一遍，扬长而去。

小偷是很聪明，远远超过了曾国藩，但他只能成为贼，以后仍不断地犯法，前途非常迷茫。而曾国藩虽然比较笨，背完了又忘了、背完了又忘了，（像有些人背《宝鬘论》一样。你们背书时也要看一下，看看旁边有没有老鼠。也许旁边的老鼠都背会了，你还背不下来。）但最后他却能成为中国历史上最有影响的人物之一。所以，精进力对世间和出世间都非常重要。

我有时候想：“有些道友并不是很笨，关键是不能长期地精进。如果能长期地精进，每个人都有成就的机会，对治烦恼也会有一定的效果。”因此，大家尽量不要懈怠，每天用一句“我太懈怠了”来等着死亡，那也没有意义，应该精勤地修学！



己三、修胜义菩提心：

这个科判说是“修胜义菩提心”，跟其他讲义的科判有点不同，但两方面都可以理解。

> 为除诸障故，回心避邪途，
> 并于正所缘，恒常修三昧。

总结上文，前面所说的教言，全部是为了遣除烦恼障和所知障为主的一切障碍[20]，使我们散乱的、不如法的、自私自利的心改邪归正，避开妄念分别等迷途，真实安住于正所缘。

正所缘是什么呢？其他书里讲是寂止，即心如如不动地安住于一个境界中。但在本品，正所缘则是远离自私自利的心，安住于自他交换或自他平等的菩提心，使心成为利他者，不被自私自利所扰。佛经中说，首先要有这样的心，倘若没有，那么修行不可能成功。

菩提心就是这里的三摩地。按照小乘共同说法，诚如《俱舍论疏》所言，修三摩地要依止八种对治、四种作意、六种力，次第修持九种住心。但此处像《菩萨地论》中所讲的，是一种不共的三摩地，即心一缘专注于利他，这即是成佛之因。成佛要依靠智慧和菩提心，而

[20] 对解脱直接构成障碍的，是烦恼障；对成佛直接构成障碍的，是所知障。

这种菩提心应远离环境或人群的散乱，从内心生起利他之心。佛经云：“依靠禅定力，众生获菩提。”这里的禅定力也可以说是菩提心，如果没有这个，下一品所讲的智慧波罗蜜多是很难得到的，龙猛菩萨云：“若不具禅定，智慧亦难得。”反之，倘若得到了自他交换、自他平等的心，那你已经有了禅定，以前心经常散乱、极度自私自利，现在就会扭转过来。

要知道，自私自利是菩提道最大的障碍，唐译《经庄严论》中云：“虽恒处地狱，不障大菩提。若起自利心，是大菩提障。”有些道友说：“我修行不成功，因为生病了，成了大障碍啦！”“我今天心里不舒服，菩提心的障碍又来了！”“我生意不成功，又是一个修行的障碍！”但这些都不要紧，如果你自私自利的心特别强，那才是真正的大障碍。因此，大家一定要了解，菩提心就是这里的三摩地。

当然，安住在心本来面目的境界中，也是一种三摩地。但这种三摩地，一开始就直接趋入是不合理的，除非是具有特殊善缘的弟子，才有可能现前这种境界。《六祖坛经》中说，惠明是性情粗暴的人，他最初准备抢惠能的衣钵，结果没有得逞，就说自己是为法而来，想在惠能面前求法。惠能先让他屏息诸缘，不生任何

分别念。见他把心调和好了，猛然说：“不思善，不思恶，正当这时，那个是你的本来面目。”惠明言下大悟，如人饮水，冷暖自知。

现在有很多初学者，也认为自己有惠明那样的根基，一开始就不思善、不思恶，麦彭仁波切把这种人归为“盲修无念和尚宗”。所谓的和尚宗，指以玛哈雅那为主的宗派，他们提倡什么都不取舍，直接安住在这种境界中。玛哈雅那是国王赤松德赞从敦煌请来的禅宗和尚，他在藏地弘法过程中，因见解上的分歧，与当地教派分成两派：一部分人坚持藏地的传统，任何法要从次第开始修；而以玛哈雅那为主的宗派，提倡什么都不执著，认为被黑狗咬会出血，被白狗咬也会出血，同样，执著恶念是禅定的障碍，执著善念也是禅定的障碍，所以什么也不用执著。当时包括王妃在内的很多人都修学和尚宗，开始不取舍因果，导致藏传佛教一片混乱。这时，有人提醒国王想起了菩提萨埵圆寂前所作的授记：“以后教法如果出现混乱，可从印度迎请莲花戒遣除争议。”于是国王迎请了莲花戒，与玛哈雅那进行辩论。

对于二者的辩论，《布顿佛教史》中讲得比较清楚，但更详细的资料是藏地著名的《巴协》。据史料记载，莲花戒主要从比喻上击败了玛哈

雅那：玛哈雅那认为自己的见解最高，善和恶什么都不执著，就像大鹏翱翔于天空。莲花戒就问他：“大鹏是否从地上腾空？最后仍落于地上？”对此，玛哈雅那也是承认。莲花戒继续说：“同样，最高境界要以取舍因果为基础，最后还是要落到不离取舍因果的行为中。”通过这样的辩论，玛哈雅那最终失败了。

当然，这种宗派并非完全是禅宗，禅宗自古以来涌现了无数的证悟者，是非常清净的佛教传承。但现在有些初学者，还不知道六道轮回的基本道理时，就一味追求什么都不执著，这是相当可怕的。我们对禅宗的最高境界是很赞叹，但一般的初学者不应该随便模仿，造恶业随随便便的，造善业也是无所谓。学禅虽然很好，不思善、不思恶，心的本来面目确实没有任何执著，但你现在有没有真实的感受？你是理解上的还是证悟上的？很多问题一定要弄清楚。否则自己趋入歧途，还带着很多人盲修瞎炼，这个罪过非常大！

所以大家一定要注意，若没有遵循圣者的教言，随便按自己的想法去做，有时候恐怕不一定成功。其实修菩提心是最可靠的，就像《菩萨地论》中所说：“为救度一个众生，宁肯在地狱中受无量劫痛苦，时间最长，受苦最深，也

心甘情愿忍耐，此为披甲精进。”这样的精进，始终都不能放弃。

修禅的时候，本品并没有让你在前面观想木条等所缘境，然后把心安住在上面，而是要求尽量断除禅定的违品——自私自利和散乱，专注在利他心当中。倘若行住坐卧均能以利他心摄持，说明你的禅定非常不错。大家也看看能不能做到？一旦起了自私自利的心，就应该提醒自己、惩罚自己，“我听了这么多教言，发了这么多愿，为什么还整天想着自己？”我有时候发现自己动辄就起一个自私自利心，马上对治过来，又起一个，对自己都快失去信心了。但修学大乘也不是一天两天的事，不能这么快就泄气了。每个凡夫人刚开始都会遇到我这种情况，但只要逐渐知道自利的过患，以后就不会与它交往了。就好比我以前特别喜欢一个朋友，但知道他是坏人后，见到就会远离的。所以这些关键问题，希望大家一定要记住。

我发现现在有很多人，把《入行论》的教言、佛菩萨的教言抛之脑后，根本不重视，不管是修行也好、功法也好、功德也好，统统是“我觉得如何如何”。包括佛教界有些比较出名的人，也喜欢凭感觉衡测因果的甚深奥妙，这真的非常可怕。要知道，我们的意识并不可靠，



《四十二章经》中说：“慎勿信汝意，汝意不可信。”千万不要相信自己的妄想分别念，我们的分别念不要说出世间的甚深道理，即使世间的有些问题也判断不准。

很多人“我觉得”的标准是眼见为实，其实眼见的也不一定都是真的。有一次孔夫子有个弟子在煮稀饭，发现有脏东西掉进了锅里，觉得可能影响不大，就稍微尝了一下。刚巧孔夫子走进厨房，以为他在偷吃，便狠狠地教训了他。经过解释，孔夫子才恍然大悟，他很感慨地说：“我亲眼看见的事情都不可靠，何况是道听途说的了。”有时候你认为别人错了，认为自己正确，但也不一定。月称论师在《入中论》中云：“若许世间是正量，世见真实圣何为？所修圣道复何用？”如果你承许自己的所见所闻是正量，那么圣者所修的圣道又有什么用呢？《三摩地王经》亦云：“眼耳鼻非量，舌身意亦非，若诸根为量，圣道复益谁？”凡夫人的眼耳鼻舌等不是正量，如果这些是正量，圣道就没有用了。

所以希望大家讲经说法也好，给别人开导也好，始终要观察自己所说的是凭空捏造，还是有诸佛菩萨的经教依据？若有确凿的经教依据，那给别人讲也不会错；如果一点依据都没



有，随随便便胡言乱语，这样会不会欺骗很多人？就算是世间的事物，若没有依据也是不可信的。孔夫子的弟子曾参一度被传杀人，大家都认为是真的，但后来通过调查，才明白是与他同名同姓者杀人了。古人有很多这方面的故事，告诫我们不要相信虚妄的判断。

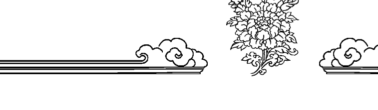
金刚道友之间也应该团结，不要因为一点点传言，就对他人另眼相待，而应当依照密宗所说，看见的全部是阿弥陀佛的化现，听到的全部是阿弥陀佛的咒音，心里的分别念全部是阿弥陀佛的智慧。若能这样观清净心，整个世界会变成一片净土。否则，现在很多人说的话不可靠，尤其是生意人，说妄语已经成习惯了，动不动就说妄语，不一会儿又不攻自破、自相矛盾，这种现象比比皆是。

总而言之，第八品主要讲禅定，总结起来是要生起利他心的菩提心；下一品主要分析空性的见解，悲心与空性就叫智悲双运。智慧是观空性，悲心是利益众生，二者在果位时是色身和法身，在道位时叫现空双运。因此，《入行论》的最后两品非常重要，前几品的内容都是为了生起这两种境界——第八品所讲的利他心，第九品所讲的智慧。

当然，人的根基不同，有些人是先观察诸法空性，证悟空性之后，再产生利他的悲心饶益众生；有些是先生起利他的悲心，然后再观察空性，证悟空性。但不管是哪一种途径，都是非常殊胜的！

〖第八品释终〗





《入行论广解》思考题

（第八品）

第 135 节课

734、自他相换包括哪几个方面？请一一解释，并说明修自他相换有何必要。

735、三界众生无有边际，全部执为自己而取受痛苦，有些人一想到这里就被吓坏了，无法发起自他相换的勇气。你应该用什么方法一步一步说服他？

736、菩萨是怎样观一切有情如同自己的？请以比喻进行说明。

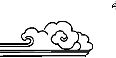
737、我们怎样像爱护自己一样爱护众生？你对此有哪些感触？

第 136 节课

738、观世音菩萨的名号，有哪些不可思议的加持力？你对观世音菩萨有信心吗？为什么？

739、怎么样才能真正与诸佛菩萨相应？这跟你以前的想法有何不同？

740、在学习《入行论》的过程中，你是怎样付出一定的时间、精力、资源的？今后有何打算？




741、为什么说自他交换是秘密的窍诀、甚深的窍诀？对此你是怎样修持的？

742、现在社会上的知识跟古代文化有何不同？你是如何看待这种现象的？

第 137 节课

743、为什么要舍弃对自我的贪执？请从今生、来世两方面具体剖析。

744、很多人认为来世看不见，所以不存在；或者说佛教是迷信，因为用科学解释不了。这些说法正确吗？如何一一破斥？

745、有些人说："人吃动物天经地义，但在杀它的时候，方式要温和一点。"对此论调，你有何看法？为什么？

746、现在的教育与古代有何不同？对于各种不良现象，你有哪些感触？

747、什么叫三宝物？为什么说盗取三宝物有极大的过患？为避免这类事情的发生，寺院、居士林等佛教团体应该怎么做？

748、世间的聪明与佛教的智慧之间有什么差别？你属于哪一种？

第 138 节课

749、为什么说藏传佛教不是婆罗门教的支分，

而是正统的佛教？释迦佛已经断证圆满，为什么说莲花生大师比佛还要殊胜？
750、请以教证和比喻说明，藏传佛教各宗各派圆融无违，各派祖师都是一个化现。
751、为什么说净土宗的人排斥藏传佛教的话，自己的宗教也无法建立？
752、重视他众与重视自己有何差别？害他众与害自己各有什么果报？在现实生活中，你对这个道理有哪些体会？
753、自己高高在上役使他人，以及将高位让与他人、当他人的奴仆，分别将导致什么样的后果？由此你可以得出什么结论？

第 139 节课

754、“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”你对这个颂词有什么感触？请以发生在你身边的事例说明。
755、请以实例剖析：利他与利己所生的苦乐之理。
756、如果不修持自他相换，将会有什么过患？请从两方面进行分析。
757、有些人认为自己应该先修行，暂时把众生的死活置之不顾，等自己成就了以后再度他们。这种想法正确吗？请说明理由。

第八品 思考题

第 140 节课

758、如果有人不敢修自他交换，因为害怕别人的痛苦、病魔真的出现在自己身上，那应该如何正确引导他？平时应当怎样修自他交换？
759、对自我执著将会产生哪些危害？最终可以得出什么结论？
760、什么才是真正的大魔？它在哪里？依你的了解，有哪些方法可以断除它？
761、请以比喻说明，断除我执的必要性。
762、有些人问：“我本来不存在却生执爱，是一切痛苦之源，那众生本来也是空性，执爱众生岂不也是一样吗？”对此你该如何回答？

第 141 节课

763、发了菩提心之后，请从意乐、行为两方面说明我们是属于众生的。明白这个道理后，我们应该怎么做？这样会有什么结果？
764、嫉妒心、傲慢心、竞争心是依何种对境而生起的？请简略说明应当如何对治。
765、有些人认为修菩提心、空性有功德，但修傲慢心、嫉妒心等烦恼不合理。对此你是怎么看待的？
766、什么叫嫉妒？嫉妒会有哪些果报？应当如何断除？



第142节课

767、怎么样对低劣者修习相换？为什么说低劣者用不着过于自卑？

768、对于戒律废弛、见解退失之人，怎样修持自他交换？如是修习后，你有哪些切身感受？

769、破见者和破戒者相比，哪个的过失更大？请说明理由。

770、什么样的人才会傲慢？为什么有了傲慢不应理？应当如何对治傲慢？

771、我们在有生之年中，有哪两件事情特别重要？你今后有什么打算？

第143节课

772、产生竞争心的对境是什么样的？应当如何对之修竞争心？是否所有的竞争心都要对治？为什么？

773、什么是禅话、禅音、禅事、禅心？你平时是怎么样修持的？

774、现代人对于出名，与古人有何不同？你如何看待这种现象？

775、怎样理解说别人过失是不好的行为？作为一名管理人员，见他人言行不如法时，应当如何处理？

776、看见别人痛苦，自己在一旁幸灾乐祸，这

会导致什么后果？请用公案加以说明。

777、我们大乘修行人，理应怎样对待高低贵贱的众生？你平时是怎么做的？请以具体事例进行剖析。

第144节课

778、怎么样对高者修习相换？这里所讲的窍诀与《广释》有何不同？你觉得哪种更适合你？

779、有些人一辈子行持善法，上师也给他讲了很多教言，但他却不能调伏自相续，这是由什么所导致的？对此你有什么体会？

780、按照《如意宝藏论》的观点，佛教和外道有哪五种区分方法？以这个标准来衡量，你是否是真正的佛教徒？为什么？

781、请以教证说明，断除我执的必要性。并说明依靠什么方法来断除？你平时是如何运用这种窍诀的？

782、学习大乘佛法之后，你行为上有哪些转变？请举一个具体事例说明。

第145节课

783、为什么佛陀的语言永远不会欺惑众生？《金刚经》中说佛语有哪些特点？请一一解释。若有人不相信佛陀所说的话，应该用什么方法

加以引导？
784、假如我们往昔就像诸佛菩萨一样，放弃自利而专一利他，今天的结局会怎么样？明白这个道理后，你有哪些打算？
785、有些人认为：“自他交换不可行，因为他人一点也没有我的成分，怎么可能把他当成我？”对此你该如何作答？
786、作为大乘修行人，三种布施当中哪一种最重要？你如何看待在家人讲法这种现象？

第 146 节课

787、有些人认为：“皈依、出家虽然非常难得，但做不到的话，过失也很大，那我不如不皈依、不出家。”这种想法合理吗？请说明理由。
788、为什么听一声佛号、看一眼佛像也需要很大的福报？这种善根如此微小，为什么说它的功德不可思议？
789、什么才是修行的成就相？现在世间人有哪些误区？你打算如何帮助那些误入歧途者？
790、当今世界上战争不断，根源究竟在哪里？怎么样才能真正实现世界和平？
791、古代人和现代人读书的志向有什么不同？两相对比，当今教育体系有何弊病？你将如何引导自己或与自己有关的小孩？

792、倘若别人犯了一些大错，你会怎么样对待他？这跟你以前的做法有什么不同？从中你有哪些收获？
793、发露忏悔有哪两种方式？应当如何正确地发露忏悔？
794、《道德经》云：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之所恶。”这句话对你有何启示？

第 147 节课

795、有些人喜欢在众人前炫耀自己，说自己能看到什么、听到什么，你如何看待这种现象？为什么？
796、什么才是真正具有菩提心？这与你以前的理解有何不同？你自己能做到多少？
797、大乘修行人的行为归摄为哪两条？你平时是如何以行为来约束自己的心的？现在跟以前相比有哪些改变？
798、按照格鲁派的修行教言，菩提心要培养出来的话，需要哪三个条件？你打算怎么样让自己一一具足？

第 148 节课

799、有些人专门用固定的时间修持善法，没有时间就不修了，这样做有哪些弊端？怎么做才

是正确的？并以公案、教证进行说明。
800、强力摧毁自利心的手段，在世俗和胜义中分别是什么？你觉得哪一种更适合你？
801、请以世间比喻来说明，发了菩提心以后不能轻易反悔。你还有更好的比喻吗？
802、假如对自己的妄心手下留情，则将导致什么样的后果？应该用什么方法把它断除？

第149节课

803、什么才是真正的依止上师？这与你以前的理解有何不同？你现在是怎么样依止上师的？
804、为什么想要自己快乐的话，就不可以爱自己，反而要去爱别人？你对此有哪些感受？
805、为什么说具有利他心的人，是整个世间的庄严？这种人承办各种事业时，与自私自利的人有何不同？原因何在？
806、对身体保护得越周到，它就会越怎么样？作为大乘修行人，如何让这个人身变得有意义？请谈谈你自己的经历。

第150节课

807、按照小乘观点，什么是圣者种性？大乘又是如何定义的？怎样让自己具备这一功德？这样有什么好处？

808、为什么说看得破是人生最大的快乐？你对此有哪些体会？
809、有些人认为不耽著受用是合理的，但贪著身体理所当然。对于这种想法，你怎么看？请从三个方面进行分析，并说明怎么样正确对待这个身体。
810、名词解释：慢　我慢
811、很多人修行不成功，主要是因为什么原因？明白此理之后，你自己有什么打算？怎么样去帮助周围的人？
812、请从名言和胜义的角度分别说明，身体的本质是什么？你依靠何种方法对此生起定解？

第151节课

813、世间人贪爱身体的新闻，你最近听到了哪些？对于这种现象，请以佛教的道理进行剖析。
814、为什么说身体就像木头一样，对苦乐、毁誉无动于衷？明明赞叹或辱骂这个身体时，我们会或喜或怒，这是怎么回事？
815、有人说自己爱护身体，是为了让众生喜欢，能与他们成为好朋友，这是度化众生的方便。对此你怎么看？
816、世间上有哪两种爱？请分析母子、男女、朋友、佛陀的爱分别属于哪一种，并说明理由。

第八品 思考题

817、身体既然是万恶之源，是否就意味着应该彻底舍弃它？为什么？请用教证和比喻加以说明。

第 152 节课

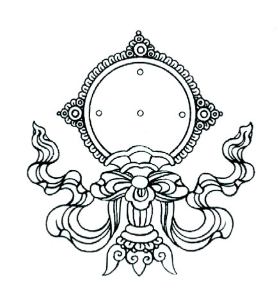
818、什么是愚行？当今社会有哪些行为属于这一类？怎么样才能断除愚行？

819、什么是禅定的五种障碍？请引用教证一一说明。

820、龙施菩萨的公案对你有哪些启示？精进和不精进的结果有何差别？请以你所了知的事例加以分析。

821、初学者一开始修行就不思善、不思恶，这样合理吗？为什么？玛哈雅那的公案对你有何触动？请具体说明。

822、什么是三摩地？本品中的三摩地是指什么？学习了本品之后，你打算从哪些方面让自己断除它的违品？



观音心咒之功德

思考题

1、佛陀宣讲观音心咒功德的经典是哪一部经？大概内容是什么？对此你有哪些感触？

2、有人认为，假如经中说有些问题佛陀都不知道，那佛陀就不是全知了，或者这部经典是假的。对此，你怎么看？

3、请引用教证说明观音心咒、观音名号的功德。这些教证当中，哪个最能打动你？请说明原因。

4、念嗡玛呢巴美吽时，发音不标准会有影响吗？为什么？

5、请以具体事例说明，汉地也有转经轮的传承。了知此理之后，你将如何劝说那些排斥转经轮的人？

6、学习这节课以后，你明白了哪些以前不知道的道理？你打算怎么样修持、弘扬观音心咒？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天给大家讲一下观音心咒的功德。

这次没有其他法本，只是依照大乘经论的教言传讲。最近我也比较忙，没有时间特别准备，本想讲完《禅定品》后开讲《智慧品》，但中间可能有段时间讲不成，所以就先讲个观音心咒的功德。

我个人而言，从小就对观音法门有非常深厚的感情，也有极其强烈的信心。原因当然有多种，一方面是我出生在佛教家庭，跟有些城市里的孩子不同，小时候就对佛教有不共的信心。另一方面，各位也比较清楚，我们藏地99%的人信仰佛教，可以说家家户户都持诵观音心咒。记得我小时候隔壁好几家人，忙了一天后，吃完晚饭，家家都在念观音心咒，大大小小的人都拿着念珠。有时候回忆自己的童年，尽管没有现代人的物质条件，住的也不是高楼大厦，但每个人的心是很纯洁的。由于在那种氛围中长大，所以我小时候放牦牛时，每天都拿着念珠念观音心咒，念了多少现在也记不清了，几百万肯定是有。所以虽然我今天没有做好准备，但观音法门对自己来说，是非常熟悉的一个修法。

我有时候想：生长在藏地的人，就算修行不是特别好，但心里对佛法有信心，口里会念诵观音心咒。很多传承上师说，藏族有一种特点："小孩不需要教观音心咒就会念了。"这也许是家庭的影响，也许他自己的本能或是福德吧。有时候一想到观音心咒的功德，即使一个人没有修成什么大法，能生长在藏地高原也有非常大的福分。现在城市里的有些人，六七十岁才遇到观音心咒，给他教半天，他也学不会，真的很难过。有些居士让我教观音心咒时，我就很心痛，觉得："好可怜哪！这么大了还不会念观音心咒。"教他"嗡玛呢巴美吽"，他反而念"喔妈妈妈妈"。

在藏地求学的道友应该很清楚，藏地基本上家家户户离不开观音：山上的经旗全部印有观音心咒，有的挂在帐篷上，有的挂在房子上，有的挂在神山里，有的挂在寺院周围……不管你坐车还是走路，到哪里去都能看得到。任何一个山谷、河边，也能看到刻有观音心咒的石堆。我大概六七岁时，就拿着凿刻观音心咒了。那时候我连字都写不来，隔壁有个隆卓喇嘛，他拿石头在石板上给我写，写完之后我就开始刻，每天都是刻观音心咒。到了吃午饭时，因为当时是小孩，常常会跟大人炫耀"我今天刻

了多少多少”，父母和隔壁的一些老修行人就会表扬我、奖励我。也许是想得奖励吧，那个时候我刻得比较多，自己就是这样慢慢长大的。

在藏地，观音心咒是人人都离不开的咒语。“文革”期间，虽然有极个别干部受到其他教育的影响，一度反对过佛教，但政策恢复以后，他们没有死亡的话，晚年没有一个不念观音心咒的，要么公开地念，要么私下里念，每个人手里都拿着念珠。所以，我们本民族对观音心咒非常熟悉，道理上比较明白它的功德，即使有些人不太清楚，但是每天都在坚持念。藏地念观音心咒的人非常多，念的数字也相当惊人，像我父母那一代的老年人，基本上每个人都是1亿遍以上，3亿遍、6亿遍、7亿遍……这样的人相当相当多。虽然现在藏地的年轻人，比不上前一代，这方面还是有一些退化，但总的来看，藏地念观音心咒的人确实比其他民族多。

这次学习观音心咒的功德，希望以汉族为主的其他民族也能对观音心咒产生不共的信心。以前认为它只是一般的咒语，不是特别重视，但从现在开始，无论是寺院还是居士团体，一定要把持诵观音心咒重视起来。我这次宣讲的主要目的，一方面是想让大家明白观音心咒的功德，另一方面，也希望大家一定要在生活




当中去诵持。

在我们藏地，见到一个众生死了，马上就会念观音心咒，比如看到牦牛被杀时，很多人一直在念“嗡玛呢巴美吽、嗡玛呢巴美吽……”。而汉地或其他国家的有些佛教徒，看见众生被杀，就笑笑不说什么，个别人念一下阿弥陀佛，但念诵观音心咒的人很少。因此从现在开始，大家看见众生死了或者被杀时，也要学会念观音心咒，一定要有这方面的改变。

那么，观音心咒为什么如此重要呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》第十一品《闻法品》中专门讲了一部经的功德，这部经叫《佛说大乘庄严宝王经》（汉地宋朝时翻译过），主要讲了观音菩萨名号及心咒的功德。无垢光尊者说：“仅仅听到此经的名字，也不会堕入恶趣。就像《涅槃经》、《三摩地王经》一样，这部经的功德非常大，犹如烈火，能烧尽我们无始以来的罪障；犹如清水，能洗净我们的业障垢染；犹如狂风，能摧毁我们身口意的一切障碍……”看了这部经之后，你们会对观音心咒和观音名号生起更大的信心，觉得以后什么都不持诵也可以，就是要一心一意念观音心咒。

这部经的内容，我记得不是很清楚，但也可以大概讲一下：佛陀在舍卫城时，突然出现

观音心咒之功德

一大片光明，除盖障菩萨询问其中原因，佛陀说这是观音菩萨正在度化三恶趣的可怜众生，然后讲了很多观音菩萨胜过佛陀的威力和功德。除盖障菩萨不理解为什么说他超胜于佛，佛陀就开始讲：“过去劫尾钵尸佛出世时，我当时是妙香口菩萨，尾钵尸佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尸弃佛出世时，我是勇施菩萨，尸弃佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德；过去劫尾舍浮佛出世时，我是忍辱仙人，尾舍浮佛给我宣讲了观音菩萨的无量功德。”佛陀还说，观音菩萨的一个毛孔住一百位如来，普贤菩萨有次去观察观音菩萨一个毛孔的距离，十二年都没有找到边际……讲了很多不可思议的功德。

除盖障菩萨问：“观音菩萨的功德为何如此不可思议？”佛陀说：“因为他有六字真言——嗡玛呢巴美吽。”除盖障菩萨又问：“六字真言从何而来？”佛陀说：“这个我也不是特别清楚。”（正因为这一句话，网上有些不明佛教的愚者大做文章，说：“佛陀都不清楚的话，这个肯定是伪经，观音心咒肯定是伪咒。”这种人真的特别愚痴，自己故意造恶业，大家以后千万不要有这种情况。要知道，佛陀为了体现某位佛菩萨的功德，在大小乘众多经典中，显现上经常说：“这个功德我不知道，你要问那个佛。”“这个功德我不知道，你要问那个菩萨。”可是有些人

连秘密和意趣的道理都不懂，一听到佛陀说不知道，就觉得佛陀不是全知了，或者这部经典肯定是假的。没有经过闻思的人，只知其一而不知其二，在造罪方面还是很有能力的，非常可怜。我们应该尽量遮破他们的邪见，否则他们举出一些似是而非的道理，极其愚笨的人就会盲从，跟着他们舍弃佛法。）除盖障菩萨说：“为什么佛陀不清楚呢？”佛说：“这是观音菩萨的微妙本心，这种境界不可思议，佛陀也难以了知。”又讲了很多观音心咒的功德，比如说，佛陀可以数清世间所有微尘的数目，但念一遍嗡玛呢巴美吽舍的功德，佛陀也无法衡量、难以说尽。这些功德，等会儿我会介绍一下。

最后，除盖障菩萨说：“既然观音心咒功德这么大，我一定要得到这个咒语。我愿以遍满世界的七宝进行供养，假如缺乏纸笔，我宁愿刺血为墨，剥皮为纸，析骨为笔，无有悔吝地舍弃身体。”（以前上师如意宝讲《八大菩萨传记》时说：“我们转生到藏地雪域的人，福报是很大的。以前除盖障菩萨为得到观音心咒的传承，发了这么大的愿，而我们轻而易举就得到了，真的非常不容易，福报相当大！”）

除盖障菩萨问佛陀：“您是怎么得到观音心咒传承的？”佛说：“过去世时，我遍历如微尘数世界，承事、供养百千万俱胝那庾多如来，但对此咒不得亦不闻。后来我遇到宝上如来，

观音心咒之功德

宝上如来也没有给我传授，而是介绍我到莲上如来那里去。莲上如来的观音心咒传承是从阿弥陀佛那里求的，当时阿弥陀佛加持观音菩萨传给莲上如来，我就从莲上如来面前求到了。”（当然，这中间讲了很多很多功德，希望你们方便的时候，看一下这部经典。）

除盖障菩萨请求传授，佛陀说：“在印度某地方，观音菩萨化身为一居士，表面上看来特别脏乱，有妻子也有孩子，但不要对他生邪见，一定要以恭敬心、诚敬心、清净心求法，他会给你传授的。”除盖障菩萨于是带领 1200 名眷属，拜见那个居士，最终求得了观音心咒的传承。

很多佛菩萨依靠“嗡玛呢巴美吽”获得了成就，我们即生中遇到这样的法，缘分真的非常殊胜，若没有千百万劫积累资粮、遣除罪障，是根本遇不到的。所以，大家有时间一定要念诵观音心咒。麦彭仁波切说过：“末法时代，观音菩萨和度母的加持最为灵验，最容易让我们得到感应。”所以汉地也好、藏地也好，观音菩萨的感应事迹非常非常多。

观音菩萨在藏文里叫贤绕素，汉文中原来叫观世音，跟贤绕素比起来，观世音是很好的，但据说后来为了避李世民的讳，才改名为观音。

其实观世音的名号并非随便取的，而是佛陀亲自授记的。据《大悲莲华经》记载，观世音原是转轮圣王的太子，名不眴。他当时立下弘愿，誓断一切众生的痛苦，为此宝藏如来给他起名叫观世音。《楞严经》中有个观音如来，赞叹观音菩萨善于观音声而悟心性，也授记他为观世音。

观音法门的功德相当大，以前学院每次遇到违缘，或者个人遇到一些困难时，上师如意宝就在课堂上要求大家一起念诵观音心咒或观音名号，念诵之后，违缘当下会消失无余。这并不是一种传说，实际上此类教证也不胜枚举，从传承上师的行为上观察，观音法门确实与我们非常相应。

而且念这样的观音名号，跟其他佛菩萨的名号是不同的。有时候我看了观音菩萨的传记和《普门品》的功德后，真的感觉只修一个观音菩萨的话，其他什么功德都不重要。在《法华经》中佛陀告诉无尽意菩萨：“若有人受持六十二亿恒河沙菩萨名字，复尽形供养饮食衣服、卧具医药，与受持观世音菩萨名号，乃至一时礼拜供养，是二人福，正等无异。于百千万亿劫，不可穷尽。”从这个角度看，持诵其他菩萨的名号根本不如观音菩萨。大家平时走路坐车、

饭前饭后，应该多念观音菩萨，这一点是很简单的，但没有福报、没有善根的人，恐怕也念不出来。所以我刚才说转生到藏地很有福报，如果我这辈子没有证悟，祈愿佛菩萨加持，让我来世还转生为藏人，因为藏人再坏也会经常念观音心咒。还有部佛经叫《十一面观音神咒经》，里面说："若复有人称十万亿诸佛名字，或复有人称观世音菩萨名字者，彼二人福，正等无异。"念一遍观音名号是很容易的，可是念十万亿佛的名号，恐怕不是那么简单。所以这些经典，大家还是要看一下，看了之后就会明白的。

作为修行人，我们相续中的功德，应该依靠诸佛菩萨的名号来增上，烦恼也是依靠诸佛菩萨的名号来断除。但有些人习气很重、邪见很深，对这样的名号信心不够，明明给他讲了诸佛菩萨的功德，他就是不在乎。今天下午有个海南的男居士打电话跟我哭诉了半天，我本来比较忙，但他一直说："您不要撂电话，一定要听一下，我有重要的事情！"我说："有什么重要的事情？"他说："我有个女朋友在四川，自认识她以来，我整个身心好像发疯了一样，没有任何自由，特别的痛苦，别人都说我现在人不像人，鬼不像鬼。因为我女朋友特别好看，

我担心有很多人追她，自己的欲心很难调整，您看看有没有办法？（男众这样哭诉的很少，一般来说，女众比较多一点。）"我告诉他："《法华经·普门品》中说，念诵观音菩萨名号的功德很大，你最好多念一下。"但我对他说了两三遍，他就是不听，一直问"有没有办法，有没有办法"，最后我也没办法了。

其实《普门品》中说："若有众生多于淫欲，常念恭敬观世音菩萨，便得离欲；若多嗔恚，常念恭敬观世音菩萨，便得离嗔；若多愚痴，常念恭敬观世音菩萨，便得离痴。"可是我劝了半天，他都听不进去，确实好像很痛苦。他说："我现在身心都不自由，白天做事情没有兴趣，晚上睡觉也睡不着，日日夜夜一直思念她，现在瘦得不像样了。"他还讲了一些精彩的故事，我在这里暂时不说。世间上的各种痛苦、烦恼，依靠观音菩萨不可能消除不了，这是佛陀的真实语、金刚语。我们在贪嗔痴中无法摆脱时，若一心祈祷观音菩萨，一定会得到利益的。

佛经中还说："妙音观世音，梵音海潮音，胜彼世间音，是故须常念。"所有的声音当中，念观音菩萨的声音是最殊胜的，它是海潮音，是最殊胜的妙音。很多人喜欢听一些歌星唱各种怪怪的声音，其实这些是最低劣、最虚假的

声音。真正美妙的声音，是从念佛堂里或佛教团体中传来的观音菩萨名号，它胜过世间的一切声音。

有福报的人，就可以与观音菩萨相应，而没有福报的人，在他耳边怎么样念诵，他也不会搭理。有时候我看到汉地一些乞丐，让他念诵嗡玛呢巴美吽，他死活不念。而在我们藏地，上至国王，下至乞丐，大家都念嗡玛呢巴美吽。我并不是宣扬我们民族如何如何好，但事实的确是这样，在藏地求学的道友也看得很清楚，不管到谁家里去，都会知道他们对观音菩萨的诚心。

当然，明白观音心咒的功德后，相信你们以后也会重视的。麦彭仁波切在《百咒功德》中说："观音菩萨是见解脱、闻解脱、忆解脱、触解脱。"任何人听到观音菩萨名号或六字真言，心里忆念观音菩萨的唐卡，这个福分是很大的。我们藏地的观音形象，普遍是四臂观音、二臂观音、千手千眼观音，汉地根据《华严经》或《法华经》的描述，观音菩萨还有三十二种形象。但不管是哪一种，大家都应该经常忆念、经常观想，这样我们的相续才会逐渐被感化，从而得以清净。

藏地有一个《嘛呢全集》，是国王松赞干布

观音心咒之功德

写的，这本书主要讲了观音心咒和观音菩萨的功德，还有藏族的历史和对未来的授记。里面说嗡、玛、呢、巴、美、吽六个字，分别能摧毁天界、非天、人界、旁生、饿鬼、地狱六道的种子，遣除身、口、意、烦恼障、所知障、习气障六种障碍，以及贪、嗔、痴、慢、嫉妒、吝啬六种烦恼，自然获得佛、法、僧、上师、空行、本尊的功德，还能消除四百零四种疾病。嗡玛呢巴美吽，实际上是五部佛的种子，它能摄持世间和出世间的一切功德……因此，依靠观音菩萨的咒语，任何众生都能获得解脱。

汉地今后也应当弘扬观音心咒，你们老年人、年轻人，有没有发愿念观音心咒一亿遍的？可能很多人害怕了，因为心力不够。在我们藏地，发愿念观音心咒一亿遍轻而易举。以前法王去多康、安多等地方时，若是念长的阿弥陀佛名号一亿遍，大家有点害怕，一百万遍、一千万遍的比较多，而念一亿观音心咒的话，成千上万个人马上举手，很容易的。可是其他民族的有些人，一听说念观音心咒一百万，就特别惊讶："一百万？什么时候能念得完啊！"但造恶业的时候，他们就很有能力了，一碗一碗的小虫、一盘一盘的鱼虾，我们看都不敢看，他们却很有勇气吞下去。所以，有些人的习气




比较重、烦恼比较重，以后一定要改过来，若能做到这一点，什么样的人都可以成就。印度曾经有个 80 岁的老人，他念诵 1 亿遍观音心咒而获得了长寿持明的果位，住世 300 年以后，直接前往极乐世界。

念这么一点咒语，大家不要特别害怕，一定要念诵。念这个有许许多多的功德，但今天这么短的时间内，我也不可能一一说尽。还有《宝箧经》中云："若持诵六字大明咒，能使福德具足。诵此咒时，九十一恒河沙数佛陀亲临，微尘数菩萨亦亲临，且天、龙、鸠盘荼、四大天王等亲临而守护之。其人身内之一切有情，能获不退转菩萨位。若身上佩带此明咒，则成金刚身，并成舍利塔。"因此，倘若有人向你顶礼、供养，你应该先把六字真言带在身上，这样就可以接受了。（众笑）

现在汉地有些人虽然不信佛教，但是很信观音菩萨。那天我看到一个出租车里挂着观音菩萨，司机说："我不信佛教，但是为了求保佑，车上就挂了观音像。"其实不管你信不信佛教，观音菩萨都会时时加持你，所以观音像或观音心咒应该尽量带在身上。有的人经常戴些没有意义的东西，尤其是一些年轻人，喜欢把属相挂在脖子上，这有什么用呢？应该戴观音心咒

或者观音像，这样生生世世都会不离三宝，功德非常大。如果不戴东西不行的话，应当戴对今生来世有意义的加持品。佛经中说，假如自己这样戴，让别人也这样戴，则可以遣除一切违缘，即生中诸事圆满，乃至生生世世不离正法。

观音菩萨和六字真言的功德，既然佛陀都难以说尽，我们凡夫人怎么会不信呢？如果连这一点都不信，那实在是太愚痴了。现在人没有任何理由就不相信，还有人在网上说："观音心咒是藏传密咒，是藏族喇嘛念的，所以我不信。"连基本的来历都不懂，真的很可怜。佛陀在舍卫城讲的《宝王经》，并不是专为藏地宣讲的，你要搞清楚！有些人对佛理的了解特别欠缺，就盲目排斥其他宗派，将自己的愚昧无知暴露无遗，在众人面前还夸夸其谈，这种行为跟裸体表演没有任何差别。

各位一定要明白，观音心咒可以积聚一切功德，遣除一切罪障。显宗最可怕的罪业就是五无间罪和近五无间罪，但这个也可以通过观音心咒来清净。佛陀在《莲冠续》中云："仅仅一诵、一作意或一接触嗡玛呢巴美吽，亦能清净五无间罪、近五无间罪等一切罪障。"我们无始以来造了那么多特别可怕的罪业，念观音心

咒连五无间罪和近五无间罪都能遣除的话，其他罪障就更不用说了。不管是犯戒还是说妄语、偷盗，佛陀制定的佛制罪和佛陀未制定的自性十种罪全部会得以清净的。所以，我们藏族的很多人平时右手不离观音转经轮，左手不离念珠，口中不离诵观音心咒。（我发现学院个别人用右手拿念珠，这是不太合理的。按照经典和续部的观点，应该用左手拿念珠，右手拿转经轮。）

而且平时看见旁生被杀时，如果自己没能力救它，一定要在它耳边念观音心咒，这样它死后就不会堕入三恶趣，能往生极乐世界。《具义索经》云："若闻观音心咒者，于诸旁生耳边诵，则彼解脱恶趣后，必将往生极乐刹。"同样，你亲朋好友死的时候，也没有必要号啕大哭，应该在旁边念观音心咒，此举对亡者会有非常大的利益。修行就是要对他人有利，自己也得到一点法益，只要以佛陀经教为根据，以自己的信心为助缘，这两个因缘一聚合，必定会对自他有帮助的。

汉地南方那一带，家家户户几乎都信观音菩萨，可是他们经常把观音菩萨当作神，叫她是"观音娘娘"、"观音老母"。但不管怎么样，只要对观音菩萨以恭敬心来祈祷，菩萨的加持和威力不可思议，应该会得到利益的。以前汉

地有"家家阿弥陀，户户观世音"的说法，但现在可能有点困难，很多家庭对观音菩萨并不是特别信仰。包括在座的道友，你们每个人的家里都信观音菩萨吗？可能不是吧，有些父母还是很反对的。所以，大家应该把观音心咒和观音菩萨名号慢慢推广，让很多人都知道它的功德。

尤其是众生离开人间时，阿弥陀佛和观音菩萨是最有力量的。《宝箧经》云："凡听闻六字真言嗡玛呢巴美吽者，命终时由十二佛陀、八大菩萨所引路而往生极乐世界。"阿弥陀佛的有些经典中也说："临终时若祈祷阿弥陀佛及观音菩萨、大势至菩萨，三位佛菩萨会来到你面前，接引你到极乐世界。"汉传佛教中很重视念阿弥陀佛，但观音菩萨也应该要念。极个别的净土宗道场有一种说法："阿弥陀佛可以念，观音菩萨的六字真言不准念！"这种限制我觉得也没有必要。

嗡玛呢巴美吽可以加个"舍"字，无垢光尊者的教言里就有嗡玛呢巴美吽舍，所以嗡玛呢巴美吽是正确的，嗡玛呢巴美吽舍也是正确的。

观音心咒的发音，藏地多康和拉萨的不尽相同，包括我家乡那边，有个老年人念"嗡麦

拟巴美吽”，有个老年人念“嗡马儿呢巴美吽”，到底哪一个对呢？其实只要心诚，对观音菩萨有信心，发音不一定要统一。东北人、闽南人念嗡玛呢巴美吽时，发音肯定不相同，拉萨和四川的藏语也有很大差别，但只要自己有信心，功德应该没有什么两样。

汉地有这样一个故事：从前有位老和尚在行脚途中，见到一座山上发红光，知道那里必定有修行人，于是上山一探究竟。结果发现了一位老婆婆。老婆婆告诉他，自己每日都念“嗡玛呢巴美牛”，数十年如一日。老和尚慈悲地说：“你念错了，应该是嗡玛呢巴美吽才对。”老婆婆一听，特别伤心，觉得十几年的修行全部报废了，心里特别懊丧，马上更正了过来。老和尚告别后到了山下，向山上一望，原来的红光已经没有了。他赶紧回去告诉老婆婆：“我刚刚是开玩笑的，你念的嗡玛呢巴美牛没有错。”老婆婆顿时展露出笑容，又改回她原来的念法，山上再度现出了红光。所以心清净的话，即使念错了也会有功德。我们念诵时应像玉琳国师所说：“凡念诵者，身要端肃不懈，口要念诵贯彻，意要注心不移。”身口意专注于所缘的对境，这样的功德非常大。

在此，我诚挚祈请十方大德、虔诚居士共

同弘扬观音法门。尽管汉地佛教也有相当一部分大德在着力弘扬，但是弘扬的范围还不够，对大家有利的教法，每个人都应该弘扬。我看到海涛法师等大德，劝许许多多人念观音心咒，这个是很好的。但若有人觉得观音心咒是密宗法门，这是完全错误的，它是佛教的咒语，跟楞严咒没有什么差别。听说东北某寺院规定不准念观音心咒，这是不合理的。作为大德，假如对众生没有做有利的事情，至少也不能做有害的事情。

还有六字真言的转经轮，也一定要弘扬，一定要让大家转。前段时间我讲过它的功德，当时汉地的有些法师积极参与、推广，但个别人仍认为转经轮是藏传佛教的，极力抵制排斥，这是不应该的。

其实汉地也有转经轮的传承，汉地早期的转经轮称为“轮藏”，相传是南朝梁代的傅大士发明的。《释门正统》中说：“初梁朝善慧大士愍诸世人，虽于此道颇知信向，然于赎命法宝，或有男女生来不识字者，或识字而为他缘逼迫不暇批阅者，大士为之顾，特设方便，创成转轮之藏，将大藏经楼中纳置一切经之书架，设置机轮便于旋转。令虔诚者推轮藏一匝，则与看读经藏具同等功德。”后来傅大士带着两个儿

子出家，法名为善慧。到了唐代，轮藏上面装有佛龛、彩书、悬镜等，造型更为精美。《神僧传》中也有这个记载[21]，并说："有发于菩提心者，能推轮藏，是人即与持诵诸经功德无异。"

如今，汉地从南到北很多寺院安置有轮藏，这种轮藏与藏地的大转经轮没有什么差别。既然《大藏经》可以推转，手上拿转经轮为什么不可以？按照汉传佛教的传统，功德应该是相合的，不要认为"手上拿转经轮不合理，这是藏传佛教的，我们寺院里面不能转"。希望你们以后不要说这些可耻的话。没有教理依据、对众生有害的事情，不让宣传是可以的，我们藏传佛教也是这样，若对众生相续有害、对整个佛教不利，别人以再好的名义宣传，我们也是遮止的。但真正对众生有利的行为，汉传佛教的做法，我们也认可；印度等其他民族传来的佛教理念，我们也接受。所以，念观音心咒、用转经轮这些具有功德的善事，希望大家一定要受持。

今天讲完观音心咒的功德之后，你们应该

[21] 《神僧传》卷四中记载："初大士（南朝梁代傅大士）在日常以经目繁多人或不能遍阅。乃就山中建大层龛。一柱八面。实以诸经运行不碍。谓之轮藏。仍有愿言。登吾藏门者生生世世不失人身。从劝世人。有发于菩提心者。能推轮藏。是人即与持诵诸经功德无异。今天下所建轮藏皆设大士像。实始于此。"

看一下《十一面观音神咒经》、《宝箧经》、《佛说大乘庄严宝王经》等大乘经典，多了解一些观音心咒的威力和功德。有些经典中说，观音菩萨曾为度化恶趣众生，化为蜜蜂的形象，发出嗡嗡声，义为念观音圣号、皈依三宝，其余众生听后也随念，以这种方式获得解脱。可见，观音心咒的威力光芒，遍于六道的每一个角落，观音菩萨的化身无所不及，我们根本看不出谁是真正的观音菩萨，所以平时务必要有清净心，在清净心的基础上，多念一些观音心咒。

这次我要求不是很高，希望凡是听课的人，不管是从电视上也好、光盘上也好，还是亲耳听闻也好，最少念诵十万遍观音心咒。时间是从听到开始，不要超过两三个月，不然念诵也不一定有积极性。若连十万遍嗡玛呢巴美吽都不能念，那是非常羞耻的。观音心咒有这么大的功德，大家一定要种下解脱的种子，发愿生生世世不离观音法门。观音菩萨的威力既然胜过诸佛菩萨，那为什么不依止？遇到这样的法非常不容易，为什么不修持？所以大家这方面一定要精进！

下面，我顺便念一下观音心咒的传承：

"嗡玛呢巴美吽……"

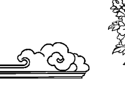
"善逝如来汝之身，眷属寿命与刹土，殊

胜妙相等功德，唯愿我等成如是。”

“菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，展转益增长。”

好，今天学习到这里。






让我们一起共修观音心咒！

“嗡嘛呢巴美吽”观音心咒，成就了五方佛的秘密，关闭了六道再生之门。

《宝箧经》云：“凡听闻六字真言‘嗡嘛呢巴美吽’者，命终时由十二佛陀、八大菩萨所引路而往生极乐世界。”

麦彭仁波切在《百咒功德》中说：“仅仅讽诵就不被业惑所染，与七地菩萨具有同缘分，被誉为见解脱、闻解脱、忆解脱、触解脱。”

……

诸多经论续部中，对观音心咒功德的描述不胜枚举。此心咒殊胜无比、难遭难遇，若没有于有生之年尽力持诵，为自他种下菩提种子，实为人生一大憾事。鉴于此，我们发起“共修观音心咒”的活动，以共同发愿的压力，带动精进持咒的动力。不管你是为了自己、为了家人，抑或是为了超度怨亲债主，都可以参加我们的活动。

《俱舍论》中说：“军兵等为同一事，一切人均如作者。”三个人一起杀生，每人都得到一个人杀生的果报。同样，如有三个人共念心咒

3亿遍，等同每人都获得了3亿遍的功德。由此，共修的威力可见一斑。人生短暂，一个人纵然把精力、时间全部用于念咒，有时候也无法达到这个数量。因此，希望大家踊跃参与，修积善法不要畏缩！

这次共修活动，分为念诵观音心咒10万、100万、1000万、1亿四种。发愿念10万遍的，自发愿当日起，一个月内必须念完；发愿念100万遍的，一年之内必须念完；发愿念1000万遍的，五年之内必须念完；发愿念1亿遍的，时间截止为有生之年。

凡是参加这项活动者，若属菩提学会成员，请将姓名、发愿数量、发愿时间报给各自负责人，负责人汇总后通过E-mail发过来，或告知学院相关联系人；非菩提学会成员者，可直接通过E-mail发过来。我会与僧众定期、不定期地将共修功德进行回向，一方面希望自他获得今生来世的一切利益，另一方面，超度无始以来的父母六亲、冤家债主，愿他们往生极乐世界。

同时，我也要求学院四众道友每人至少要念10万遍，包括自己在内，也和大家共同发愿

念诵。希望你们不要错过这个千载难逢的机会！

（E-mail：larong666@yahoo.com.cn）

索达吉

2007年12月3日







供灯之功德

思考题

1、佛经中宣讲了供灯的哪些功德？归纳而言分为哪几种？对此你相信吗？为什么？
2、供灯时应当如何发心、观想？这跟你以前的所想所做有何不同？
3、请引用教证、公案说明供灯的功德不可思议。我们的传承上师对于供灯是怎么样重视的？
4、供灯在时间方面、数量方面有什么要求？这样做有哪些功德？
5、做酥油灯的时候，灯器、灯芯等方面有什么讲究？供灯时需要注意哪些事项？
6、人死之后如果为他供灯，对亡者会有哪些利益？请引用显宗、密宗的教证分别说明。

顶礼释迦牟尼佛：

酿吉钦布奏旦涅咪扬　　大悲摄受具诤浊世刹
宗内门兰钦波鄂嘉达　　尔后发下五百广大愿
巴嘎达鄂灿吐谢莫到　　赞如白莲闻名不退转
敦巴特吉坚拉夏擦漏　　恭敬顶礼本师大悲尊

上师瑜伽速赐加持：






涅庆日俄再爱香克思　　自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉冈　　文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得　　祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗　　证悟意传求加持

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

现在很多出家人和在家人对供灯比较重视，但有些供灯的方法不太如法，需要纠正过来；还有一部分人有供灯的条件和能力，但因为不知道供灯的功德，这方面做得不太圆满。所以，今天给大家讲一下供灯的功德。

这一点，有关佛经中介绍得非常多。前段时间我也想翻译一些藏地大德们的供灯教言，但因为最近比较忙，只是简单翻译了一下阿底峡尊者的《供灯愿文》。希望你们不管在哪个地方供灯，都应该尽量念诵，这样功德一定会增上的。

在《大藏经》中，对供灯的功德介绍得很详细，有部经叫《佛为首迦长者说业报差别经》，里面宣讲了供灯的十种功德：

一、照世如灯。供灯者生生世世如同世间的明灯，转生为人也是人中之王，就像上师如意宝一样，慧灯照亮整个世界。

二、肉眼不坏。供灯者肉眼非常明亮，不





会变成盲人，也不会成近视眼。有些人眼睛看不清楚，需要戴度数很高的眼镜，一层一层的，这说明以前没有供过灯，这辈子应该好好供。开玩笑！但确实有这个功德。

三、得于天眼。供灯者将来会获得五眼中的天眼。

四、善恶智慧。能辨别善法和恶法，懂得一切因果取舍。现在世间上许多人极为盲目，不知善恶取舍，而供灯者的智慧超越其他人。

五、灭除大暗。具有超胜的智慧，能灭除自他相续中的一切愚痴黑暗。

六、得智能明。自己的智慧超群众人，不受外界的各种诱惑，有辨别取舍的能力。

七、不在暗处。生生世世不会转生在邪见或者黑暗的地方，住于光明的殊胜之地。

八、具大福报。转生为具有大福报的众生。世间人认为大福报就是有钱、有地位、有轿车、有房屋、有人民币或者有美金。其实我认为真正有福报的人，终生不会造罪业，具有修持善法的机会。没钱不一定是福报浅薄，一个人即生中遇到佛法，行持佛法的机会圆满，就是有大福德的人。

九、命终生天。命终后不会堕入恶趣，而会转生天界。其他经典中也说，长期供灯的人



不会生于恶趣，而是上生天趣，即使投生人间，也生于高贵种族的家庭中，不会生在具邪见者的家里。我们极个别道友生长在具有邪见的家庭中，父亲的邪见如山王，母亲的邪见也极其严重，孩子以微薄的力量很难转变他们。而供灯的话，生生世世不会转生到这种家庭中。

十、速证涅槃。很快的时间中能证得圣者的果位。

此经所介绍的十种功德，大家应该要记住，如果以信心来供灯，功德决定会得到的。上师如意宝在世时，对供灯也极为重视，别人供养他老人家的财产，全部作为普贤云供的基金，请僧众们每天供 3000 盏灯，多年来一直如此，至今法王圆寂接近四年了，从来也没有间断过。法王在讲《贤愚经》时说，他的根本上师托嘎如意宝，一辈子对两种善根最重视，一是印观音经旗，二是供灯。托嘎如意宝每天要供 500 盏灯，别人对他的供养，基本上不作其他功德，都是用来供灯。同样，法王老人家一生中除了放生以外，对修寺院、建学校等其他功德也不太重视，最重视的就是供灯。噶当派的三同门也很重视供灯，他们在佛堂上供奉着释迦牟尼像、经书和佛塔，不间断地供水、供灯。所以，大家有能力的话，应该尽量供灯。

在供灯的过程中，发心非常重要，一定要想遣除一切众生的无明黑暗。《贤愚经·贫女难陀品》中讲过这样一个公案：佛陀在舍卫国时，国中有个女人叫难陀，她生活贫穷，依靠流浪乞讨为生。因常常看到波斯匿王等王公贵戚在佛面前供养，她就想："我前世没有积累资粮，以致今生贫穷卑贱，现在遇到如此广大的福田，一定要种下福德。"于是她四处乞讨，终于化到一枚钱。拿着这枚钱去买油做灯时，卖油人说根本不够，但是出于同情，就给了她两倍的油，刚好够做一盏灯。

贫女非常高兴，把油灯放在佛陀面前的众灯之中，默默发誓："我是个很贫穷的人，只能用此小灯供养佛陀。愿以此功德，让我来世得到智慧的明灯，灭除一切众生的愚昧黑暗。"发誓之后，她便顶礼而去。

第二天，所有供灯全部熄灭，唯独她这盏灯依然明亮，灯油、灯芯毫无减损，如同新点的一样。目犍连去收拾灯具时，想把它灭掉，等晚上佛讲经时再供，但以各种神通也没办法熄灭。（大家都知道，目犍连是神通第一，他的神通并不是像现在的魔术师或能力大一点的人，他用小指来撼动整个三千大千世界，也一点问题都没有。但这么大的神通都无法熄灭这盏灯。）佛陀告诉他："你们声闻

弟子的神通，根本不能灭掉发大乘菩提心之人的灯。"并授记贫女未来成佛。这盏灯在印度引起了很大的轰动，举国上下无论男女老少，争相做灯供佛，历时七天七夜。以此因缘，佛陀宣讲了自己前世当年尼王女的整个经历。所以，供灯时发菩提心是很重要的。

同时，还应像《供灯愿文》中所讲的那样，观想灯器遍于三千大千世界，灯芯犹如须弥山王那么大，油汁如同须弥山周围的四大海或地球上的七大洋那么多，灯的数目是百千万佛刹中每尊佛前有一亿个灯盏，愿这些灯火遣除有顶至无间地狱一切众生的无明黑暗，而现见诸佛菩萨的清净刹土。假如你没有很多资具，只要以菩提心来念诵这个愿文，哪怕只供一盏灯，功德也是无法衡量的。

《闻解脱续》中还有伏藏大师所造的供灯愿文，麦彭仁波切的著作中有《文殊供灯愿文》，（以前在麦彭仁波切圆寂纪念日时，我们学院曾念过，）我们也可以这样观想。现在有些人发心不正，我原来遇到一个女众，她说冬天要多供一点灯，因为实在太冷了。她把供灯作取暖用，这样不太好。听说她屋子里这边一排、那边一排，全部是灯。确实，供的灯很多，家里就很暖和，但这种发心不好，不应该是为了自己取暖。



当然，如果你有任何所求，通过供灯也能得到。供灯有世间、出世间两种功德，从世间角度讲，供灯者生生世世眼目清净，不会变成盲人，纵然即生中眼睛不太好、身体不健康，通过供灯也能双目复明、获得健康，还能发财、长智慧等等。而最主要的是它出世间的功德，供灯能让我们生生世世获得智慧的明灯，遣除无量众生的无明黑暗，亲睹诸佛菩萨的尊颜……《佛说施灯功德经》中说："彼施灯者所得福聚无量无边，不可算数，唯有如来乃能了知。"这句话大家一定要记住。供灯人所得的福德无量无边，唯有佛陀才能了知，天、龙、智者、班智达，甚至声闻、缘觉都没办法知道。

佛陀在此经中还说，比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼、优婆塞、优婆夷，乃至没有受过戒的人所供之灯，即使如闪电般迅速灭了，灭的原因或是灯芯不行，或是灯油不足，或是风太大了，但是这种功德，任何声闻、缘觉、天龙八部、智者都无法了知，唯有佛陀的智慧才能彻达。

所以从今天开始，希望大家开始供灯。佛陀亲口所说的如果你都不信，那你就成法油子了。对于供灯的功德，我是深信不疑，这种信心并不是迷信。研究佛法、修行佛法这么多年，

供灯之功德

虽然我是很差的，但自己的辨别智慧和分别念比较重，一般来说，不可能随随便便相信什么，然而佛陀所说的这些教言，没有任何理由说它不了义。所以自己从小到现在，看见别人供灯就非常随喜，哪怕一个人家里只供一盏灯，也知道这个功德很大。

我们藏地基本上全民信佛，对供灯确确实实比较重视，除了有些年轻人被其他民族同化了，一切恶习全部具足，优良传统弃之不顾以外，比较纯洁的藏族人，家里没有不供灯的。记得我在很小的时候，当时生活非常困难，每天从牛奶中取出的酥油，要留着冬天吃，家里人也比较多，有时候还会来客人，酥油是很紧张的。但家家户户都会留一块酥油，说这是供灯酥油，我们小孩子也知道，自己再怎么饿也不能吃。每天晚上，最少供一盏灯是不会缺的。现在不管你到哪个藏人家里，佛面前也都会有几盏灯。比较富裕的家里，佛堂里的灯非常多。去年开同学会时，我大致了解一下，除了一两个人以外，大多数人基本上天天供灯，虽然有些是国家干部，但也有不同的善巧方法。

所以，你们的传统能不能也改变过来？其实任何事情都需要习惯，习惯了就不难了。比如念咒语，在学院呆十几年的人，不管走到哪

里，口里都会念咒语，手里也拿着念珠，看见一个旁生会念嗡玛呢巴美吽。但在其他寺院里面，这样的行为比较少。很多居士表面上看来很虔诚，遇到一个上师、到一个寺院，偶尔做点功德是有，可是长期性这样行善，确实比较缺乏。

供一盏灯的功德真的不可思议，《譬喻经》中有一个公案说：惟卫佛涅槃以后，有个盗贼到寺院里准备偷三宝物，当时看不清要偷什么，发现佛前的灯快灭了，就用箭去把灯炷挑正，使佛灯恢复光明。灯光非常明亮，直接照到佛像的面容，他看见庄严的佛像之后，感到毛骨悚然，心想："别人都拿财物来这里供养，我怎么能盗取私用呢？"他当即发愿今后不再偷盗，革心向善。以此一念清净，他91劫的罪障逐渐消除，福德不断增大，最终当时的发愿成熟，于佛陀在世时证得圣果。他就是"天眼第一"的阿那律尊者。（这个公案，我讲《入行论》时也引用过，由于各个经典不同，内容上略有差异。）所以我们做一件好事时，应当生起强烈的信心、发下坚定的誓言，这会成为将来证得光明智慧的因缘。

《杂宝藏经》中也有个公案说：有位女子在7月15日佛陀所要经过的街道，点灯供养佛

陀。阿阇世王因为被提婆达多的恶言所惑，听到有人点灯供佛的消息，十分愤怒，就用利剑把她拦腰斩杀。那女子死后投生在天界，成为非常庄严的天女，后来降到人间，在佛陀面前听法而获得圣果。

现在没有佛陀那么殊胜的对境，但在佛像前供也是可以的。放上释迦牟尼佛的佛像、佛塔和一本经书，在前面供一两盏灯，并不是很困难的。你们以后能不能将供灯作为日常必做的事情？不是偶尔开心的时候、开法会的时候，或者来了一位大德的时候，才在一起供灯，完了以后就再没有了。长期性的供灯，跟偶尔的供灯还是有差别。所以任何一个佛教团体中，大家集中时只要因缘具足，就应该一起供灯。若能长期供是最好的，如果实在不行，也应该在每月的初八、初十、十五、二十五、二十九、三十，或者诸佛菩萨的圣诞佳节供灯。

供灯的数目不一定要固定，但七盏灯是比较传统的。供七盏灯和七杯水的缘起，是因为释迦牟尼佛降生时在地上走了七步。但如果想修一些法，想获得一些悉地，那应该供一百盏灯，《胜乐轮续》云："欲成胜悉地，应供百盏灯。"还有供一万盏灯的说法，《菩萨藏经》云："燃十千灯，若酥若油。"十千就是一万，也可

以点一万盏酥油灯或其他油做的灯供佛。现在有些地方开法会，或者在一些神山中，许多人都供一万或十万盏灯。以前上师如意宝朝拜印度金刚座时，我们就在金刚座的佛塔面前，用了好几个晚上，供了十万盏灯（当时是用蜡烛供的）。我们学院出去的几个道友，在五台山也供了十万盏灯，去年圆满时让我去一下，但我实在空不出时间来。

当然，供灯虽然功德大，但把闻思修行全部放下来也不行。外面的学习小组，有些负责人爱供灯的话，就整天不学习，一门心思供灯、供灯……这样太偏激了；有些负责人特别喜欢闻思，天天强调闻思，把供灯、念咒语统统放下来，这样也不行。我们上师如意宝对胜义谛和世俗谛的所有善根都同等地重视。

藏文的《圣弥勒经》中还说："供一千盏灯的人，将于未来世值遇弥勒佛，成为弥勒佛的首批弟子，并闻佛初转法轮。"有些人若想得天眼，供灯也可以让你达成所愿，佛陀在《布施经》里面说："以燃灯施，得天眼清净。"总之，经常供灯的人，生生世世不会愚笨，也不会堕入三恶趣，转生为人时，智慧、性格等各方面让人欢喜。所以我小的时候，父母经常教育我："你要好好供灯，长大以后会开智慧，变成有

供灯之功德

教养的人。"

在供灯时，灯器、灯芯是有一定讲究的。灯器可以用金、银、铜、铁、玻璃等制成。以前藏地的有钱人就用金子、银子打造灯器，然后供在觉沃佛像前或佛寺里面。所以把钱存在银行里没有用，应该买很多金子、银子，让工匠把它做好供在佛寺里，供灯器的功德还是很大的。当然，如果你没有这个条件，也可以用陶瓷的。我小时候根本没有金银，灯器全部是用泥巴烧成的，炉霍一带这种瓷非常好，即便这个也很难得到。

做灯芯时，中间要放吉祥草或者细竹签，外面缠有三层棉花，分别表示戒、定、慧。灯芯的根蒂要稳固，表示以清净戒律为修行基础；中间端直，表示禅定无偏；上面要尖细，容易点燃，也表示智慧敏锐。灯芯不能做太细了，否则来世会长得特别瘦，全身都是骨架；也不能做太粗了，不然会变成特别胖的人，而应当匀均适度。灯里面一定要干净，不要有渣渣或不干净的东西。供灯的材料，不论奶油、酥油、植物油都可以，但做灯的时候，一定要先把手洗干净。假如不会做灯芯，也可以用灯漂。

灯器的大小不固定。一般而言，我们藏地有一种长明灯，昼夜不灭，有能力可以这样供，

这个灯的功德是最大的。有些老年人、有福报的人发愿："我临死之前不灭灯。"把灯在佛像面前一直供着。这种供器要大一点，昨天我弟弟给母亲买了一个，我看了一下，是玻璃的，挺好的，装两斤油应该没问题，两三天添点油就可以了。我说："你还是比较孝顺啊！出去就给母亲买佛法方面的东西，比我好。"

其实你们想报答父母恩德的话，也应该让他多念一点观音心咒，心咒不念的话，可以让他供一点灯。在我们藏地，人老了以后每天要么做灯，要么念观音心咒，要么拿转经轮，这三样事是不离开的。但是其他民族的有些人，老了以后特别无聊，天天都在等死。有些子女为了报答父母恩德，就给他买一件羽绒服，或者带到天安门上去看一看。还有的人说："今天是母亲节，我要好好地孝顺您，请您到海鲜馆美餐一顿。"这种行为不太如法，应该让他造一点善业。因为他活的时间并不长，每天最好是供点灯。有佛像是最好的，没有的话，也可以在一个台上供，这样的功德非常大，我也非常希望大家多供灯。

在家里或寺院中供灯时，有些事情一定要注意。首先应该小心火灾，注意安全；然后灯器在擦拭的过程中，不要在上面跨来跨去，因

为这是诸佛菩萨的用具，我们一定要恭敬，灯器上面也不能踩，应该把它放在干净的地方；油灯一旦燃尽，要马上撤下来，切不可把空灯供于佛前；灯供完以后，要马上擦拭干净，不擦而继续供是不恭敬的；不能用嘴来吹灭供灯，这有很大的过失，若有特殊原因，则应该用镊子掐灭[22]或者扣灭；平时供灯时，口水不要掉进灯油里面。你们请客时，口水若掉在别人碗里，别人不一定特别愿意。同样，在诸佛菩萨面前供养时，你的口水会不会干净？自己也可以想一想。

以清净心摄持的供灯功德非常大。你们方便的时候，应该多看一下《佛说施灯功德经》，这里面讲了很多功德，供一盏灯的功德都难以描述，不要说供十盏灯或者百千万盏灯了。所以希望你们应该发心，尽量在自己的佛堂上供灯。假如实在很懒惰，也应该供一些莲花灯等，这样也会有功德。但不如供酥油灯的功德大。

值得注意的是，人死了以后，务必要在尸体旁[23]放一盏灯或七盏灯，这样亡者会获得解脱。噶玛朗巴、绕那朗巴等伏藏大师在中阴解脱教言，以及《西藏度亡经》中说，人离开世

---

[22] 尽量不要掐断灯芯。

[23] 具体位置是：尸体头顶上方设一张桌子，在桌子上面供灯。

间的时候，始终有一种黑暗的感觉，那个时候如果有一盏灯，对亡者非常有利益。《施灯功德经》中也说，临终时如果有灯，将得到四种光明，一是太阳的光明，二是月亮的光明，三是天人的光明，四是佛的光明。人死后会趋入可怕的黑暗境地，此时有一盏灯的话，真的是一种引路明灯。

我们藏地有种说法，假如这家人太穷了，死后连一盏灯的酥油都没有，大家会特别惊讶。我们学院有些道友去世的话，我会让其他道友给他准备灯，国外或者汉族没有这个习惯，但是藏族人的话，提前已经准备好了七盏灯或十盏灯。因此，人死的时候，最好在他头顶上摆着阿弥陀佛像或上师像，还有一些佛经，然后再供几盏灯，这样亡者就不会痛苦畏惧。

《闻解脱》中说：嗔恨心重的人，死后会在油锅里煎炸等，倘若生前供过灯，就不会受这些痛苦；如果贪心比较重，就会见到恶人、恶鬼等境象，而供灯的功德会让他远离恶业而转生净土；如果痴心比较重，身体会往下沉，处于一片黑暗中，点灯的力量就像有人拿着电筒带路一样，使他远离危险不会堕落；骄慢之人会听到妖魔鬼怪的恐怖之声而生气堕落，点灯会保护他无法听到这些不善之音；疑心重的

人会遭受兵器的伤害，却看不到这些利器在何处，生前供灯的利益会使他身在光明之中，避开这些兵刃的加害。

对亡者来讲，即使不能为他做超度仪轨，49 天供灯也是不能间断的，供灯越多，对亡者的利益越大。人死了没有什么好哭的，应该为他做有利益的事情，念一些佛号，头顶上放转经轮，做一些这方面的功德。诸佛菩萨的加持不可思议，一定会对他有很大的利益。作为一个修行人，不管对死人还是活人，都应该为他积功累德，制止过失最大的恶行。

供灯功德是佛陀的金刚语，并不是我们信口开河。供一盏灯、七盏灯，我根本看不出来它的功德，只有佛陀才知道其中微妙。因此，你再怎么贫穷，也应该要供一盏灯。以前我在学生时代，当时政策还没有开放，在教室里、宿舍里不敢供灯，就星期天悄悄到山里供几盏，供完以后马上回来。但现在你们不需要这样，每个人应该是有条件的。

你们进寺院、朝神山时，应该发心供个灯，有机会的话，往灯里加一点酥油。有些人可能去过拉萨，拉萨那一带的传统很好，每逢初一、十五，寺院里面人山人海，藏民们都拿着酥油在佛前供灯，看后真的让人很羡慕、很敬仰。

有些人穿得破破烂烂的，但内心很纯洁、很淳朴，这种行为并不是假装的，也不是以好奇心引发的，而是成了他们的生活习惯。现在藏地有极个别的偏僻地方，仍保留着非常纯洁的传统，行善行为一直不间断，这些大家都应该学习。

任何一个民族有好的地方，我们都值得借鉴、效仿。当然，我并不是说藏族的一切都是好的，藏族也有不好的习俗。比如说，有些人喜欢打架，或者不让孩子读书，跟汉族人相比，很多地方还是跟不上。然而使用转经轮、念观音心咒，尤其是供灯这方面，家家户户做得非常不错，许多人都供着长明灯。希望你们也能发心供这种灯，尤其是年纪大的道友，没有能力闻思修行的话，至少每天都要供灯，这个应该不难做到。我小时候隔壁有个老太太，她就发愿供长明灯，灯器是用铜做的，比较大。我们一群小孩总趁她不在时，偷看灯器里的酥油，她就经常把它盖着。（当然，我们并不是偷酥油，只是好奇想看一下。）前几年据我了解，她还是一直在供。看大家能不能也发这个心？

这样的供灯，真正有智慧、对大乘有信心的人看起来，还是很生欢喜的，而邪见比较重的愚痴者，看了以后不一定有兴趣。所以《佛

说施灯功德经》的后面说："难见难思佛境界，智者闻即生欣喜，无信心者闻不乐。"这样的功德难以见到、难以思维，全部是佛的境界，但前世积累过资粮、具有甚深智慧的人看了听了，就会心生欢喜，马上下决心要供灯，等会儿下完课后到处去找灯器。

昨前天我讲了观音心咒的功德，很多人都生欢喜心，发愿念 10 万遍以上。我觉得念 10 万遍是最低的，有能力的话，应该念 1 亿，你们不要太害怕了！当然，有些人以前有过发愿，比如要念文殊心咒 1 亿，那就不敢说了，没有发过愿的人一定要尽量多念。尤其是老年人，如果发愿念 1 亿遍观音心咒，临死之前念多少就算多少吧，这是上师如意宝也讲过的。有些人说："我现在 63 岁了，1 亿遍肯定念不完。"不能这么想，你临死之前发了这个愿的话，也能得到这种功德。同样，供灯也是如此，智者听后会生起欢喜心，而无有信心的愚者，则会不乐不喜。

总而言之，供灯的功德不可思议，完全是一种佛的境界，我们佛教徒应该深信不疑。正如刚才所说，不管四众弟子还是没受过戒的人，短暂时间中供灯的功德尚且难以言喻，更何况是长期供灯的利益了。当然，最重要的灯是智

慧明灯，因地时如果经常供灯，未来就能获得佛陀的大智慧灯，《大集经》中说：“为令众生燃慧灯故。”《华严经》也说：“慧灯破诸暗，是彼之境界。”佛陀的慧灯能破除世间一切黑暗，这就是佛陀的真实境界。我们在因地时以种种因缘这样学修的话，最终也会得到这种功德。

今天因为时间关系，我也不啰唆了。希望大家以后把供灯作为重要的事情，尤其是应该劝亲朋好友一起供灯，一起积累这样的功德。以后如果你有能力，成了寺院的住持，或者自己有道场，应该要求下面的人每天供灯。上师如意宝有些行为，现在看来真的不可思议，当时让学院每天供 3000 盏灯，这么多年来一直不间断，一盏灯的功德都不可思议，这么多的灯更是无法言说了。在座的各位法师中，以后肯定有非常了不起的高僧大德，每个人下面有成千上万个人，大家共同这样做善事的话，整个世界也会遍满光明。愿佛法的慧灯遣除世间的一切黑暗，每个众生都能获得智慧的明灯！



供 灯 愿 文

阿底峡尊者 著
索达吉堪布 译

嗡啊吽！
愿灯器等同三千大千世界，
愿灯芯巨如须弥山王，
愿油汁多如周边大海，
愿灯数于一一佛前各亮一亿，
愿灯光驱除有顶直至无间地狱一切有情的无明黑暗，而现见十方诸佛菩萨刹土。

嗡班则达玛阿罗给阿吽

诶玛吙！
稀奇稀有光明灯，贤劫千尊佛陀等，
浩瀚十方无余刹，师尊[24]空行及护法，
坛城尊众前供养。父母为主诸有情，
愿今生及世世中，亲睹圆满佛净土，
无别怙主无量光。依于三宝三根本，
尊众谛实之威力，发愿速成祈加持。

[24] 师尊：指上师与本尊。



达雅塔，班赞哲亚阿瓦波达呢耶索哈

阿底峡尊者所造供灯愿文终

阿底峡尊者于卫藏诸供殿供灯时，十八位阿阇黎异口同声宣说：

愿吉祥！

一切如海如来前，供上无数如海灯，

如海有情得成佛，轮回大海皆干涸。

——秋扬让珠造






绕塔之功德

思考题

1、佛塔代表什么？造塔、补塔、绕塔分别有哪些功德？请以教证具体说明。

2、如果以散乱心来造塔、绕塔，是否有功德？为什么？

3、假如你周围没有佛塔，那怎么样才能积累这方面的资粮？如何给你的父母亲友也种下这种善根？

4、从古到今，高僧大德们对转绕持什么态度？对此，你有哪些感触？

5、在转绕佛塔时，应该念诵什么？要如何观想？懂得佛塔的殊胜之后，你应该做到哪两点？

6、你曾见过哪些佛塔？你当时做过什么？学习这节课后，你今后会怎么做？怎样将右绕佛塔的功德告诉更多的人？

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

今天利用这节课，介绍一下转绕佛塔的功德。佛教徒都明白绕塔有很大的功德，但有些细节问题若没有介绍，极个别人可能不太懂，所以今天给大家简单地讲一下。

佛塔是诸佛的意所依，从历史上看，释迦牟尼佛之前就有佛塔了：《百业经》中有个国王叫哲巴，他前世造过拘留孙佛涅槃后的舍利塔；迦叶佛时代有个直智国王，他也造了许多佛塔；释迦牟尼佛出家时，是在清净佛塔面前出家的；尼泊尔的香根佛塔，也是好多佛之前就存在了[25]……所以说，佛塔的历史跟佛像、佛经的历史有所不同。

在印度，佛陀涅槃以后，阿育王于世界各地修了八万四千座佛塔；龙猛菩萨造了释迦牟尼佛的舍利塔；印度金刚座那里也有一座佛塔……印度大乘和小乘的塔相当多。佛塔传到

[25] 香根塔是世界上最古老的一座佛塔，据史料记载：人寿一万岁时，诸佛智慧自然形成一尺高的水晶塔；拘留孙佛时，整个尼泊尔是一片汪洋，此塔在海中竖立；迦那迦佛时，这座塔被称为法界语自在塔；于迦叶佛时，寂德上师为保护此塔，扩建外形。直到今天，它依旧巍然屹立。

藏地时，国王赤松德赞在卫藏造了以桑耶塔为主的许多佛塔，后来又传到安多、康区，逐渐遍及整个藏地。在汉地，洛阳白马寺的齐云塔，算是最早的一座佛塔了，它修建于两汉时期，但现在有人认为，普彤塔的年代[26]比这个更早。不管怎么样，自佛灭度之后，佛塔传遍了南赡部洲的每一个角落，信奉、供养、朝拜的人相当多。尤其阿育王所造的舍利塔，是人与非人的供养福田，对之礼拜供养有相当大的功德。

至于佛塔的分类，印度有八大佛塔，藏地比较信奉时轮金刚塔，密宗各个仪轨里也有不同的佛塔，在莲花生大士的伏藏中，还有一些修行的佛塔。据《涅槃经》等大乘经典所述，佛塔与声闻缘觉的灵塔在形状上、加持上有所不同。佛塔是佛陀的意所依，《密集金刚》云：“诸佛之住处，宫殿乃佛塔。”应把佛塔当作诸佛的宫殿来想。小乘的《根本律释》中云：“佛塔即法身。”这一点在《宝积经》中也有说明，经云：“何人供养承事住世之我与涅槃后之佛塔，其二功德相等。何以故？因佛陀以法身而立，非以色身而立。”因此，佛塔是三宝的所依，是佛陀的法身，是佛陀的意所依。

[26] 据史料记载，河北省普彤塔始建于东汉明帝永平十二年（公元 69 年），永平十五年正月十五日落成，比洛阳白马寺塔早建成两年。

但凡佛教兴盛的地方，佛塔都比较多。譬如在泰国，无论你到山上去、到城市里，一路上佛塔随处可见。同样，在我们藏地，哪里都可以看见白色的佛塔。泰国好多佛塔都是贴金的，所以是金黄色，而我们藏地比较贫穷吧，没有金，白色的佛塔比较多。听说有个领导来藏区视察后，特别不满意地说："为什么这里到处都有白色的佛塔？我心里很不舒服！"（可能是他的业力现前。看见那么多佛塔，本应生起欢喜心的。）我们藏族人有种传统：见到佛塔、寺院或出家人时，会马上摘下帽子，双手合掌。如果没时间到跟前顶礼，远远在车里或者马上、路上恭敬合十，这样功德也非常大。

造塔的具体功德，《佛说造塔经》中讲得很详细。《譬喻经》中也说，造佛塔者不会生于偏远之地、不会极其贫穷、不得具有邪见之身等，讲了大概十种功德[27]。《佛说造塔延命功德经》中，也阐述了造佛塔者不会横死等七种功德[28]。

[27] 《譬喻经》举出造塔之十种果报：1）不生于边国；2）不受贫困；3）不得愚痴邪见之身；4）可得十六大国之王位；5）寿命长远；6）可得金刚那罗延力；7）可得无比广大之福德；8）得蒙诸佛菩萨之慈悲；9）具足三明、六通、八解脱；10）得往生十方净土。 在佛教中，著名的护法天王帝释天，就是因造塔的功德而生。

[28] 《佛说造塔延命功德经》云：若以清净心造佛塔，其功德为：1） 于此生中，不为一切毒药所中，寿命长远，无有横死，究竟当得不坏之身。一切鬼神不敢逼近，一切怨家悉皆退散。2）随所生处，身常无病。

所以从大乘经典来看，有条件、有能力的话，我们应该造佛塔。在藏地，不管寺院还是村落，很多人都想发心造佛塔。上师如意宝有一年发动各地广造佛塔，大家纷纷响应之后，结果造了一万多座佛塔。（具体数字我忘了，反正非常多。）

汉地如今比较而言，造佛塔的现象不太多，以后自己有能力的话，应该在一个地方建佛塔，这样的话，看见、转绕、顶礼它的众生都能得到解脱。佛陀在《无垢净光大陀罗尼经》中讲了造塔的许多功德，并说："若有五无间罪，或在塔影……若遥见此塔，或闻铃声，或闻其名，彼人所有五无间业，一切罪障皆得消灭。"所以，造佛塔的功德不可思议。

当然，造佛塔的标准比较严格，如果这一辈子没有能力，也可以花钱请一座小佛塔，这个是很容易的。佛陀在《造塔功德经》中讲了佛塔的种种类型，并说即使佛塔有枣叶那么大、针那么细，也能得到非常多的功德。这么一个小小的佛塔，现在很多佛店都有卖，（我们商店是

一切众生见皆欢喜。3）无净戒者能够净戒满足，不调伏者能令调伏，不清净者能令清净，破斋戒者斋戒复生。4）若犯四重及五无间极重罪业，悉得消灭。无始劫来障累皆尽。5）若欲生男，即生勇健福德之男。6）四大天王常随拥护。7） 即使佛塔毁坏，变作微尘，风吹一尘散落他处，尘所经过山林河海，一切众生触到此尘者，永更不受杂类之身，舍身受生常得见佛。

不是又要发财啦？你们有没有佛塔卖？噢，没有，那完了……不说了。）按理来讲佛塔里面要装藏，如果没有装藏的咒语，佛经中说把那四个偈子[29]装上也算是一种装藏。然后把它供在佛台上，那就成了三宝所依。倘若造塔实在没有能力，也应该请一个金子、银子、木头、石头、玻璃等材料做的佛塔，里面装藏送给别人，跟他结缘，这样功德也非常大。

不要说度量标准的佛塔，甚至孩童在玩戏时做的那些佛塔，也能成就广大善根福德。《妙法莲华经》云："乃至童子戏，聚沙为佛塔，如是诸人等，皆已成佛道。"孩童们把细沙堆积成佛塔，逐渐也会获得佛果。所以小孩在玩耍的过程中，如果有一些善根，就会与佛像、佛塔等结上善缘，成为解脱之因。我又想起自己的童年，觉得因缘还是比较好。我跟隔壁很多小孩一起玩的时候，虽然住的地方是山沟，没有沙子，但是经常拿一些尖尖的石头当作佛塔，然后在前面散花供养。有时候找一些白色的小骨头，有些是尖尖的，有些是圆圆的，就当作佛塔、佛像来供养顶礼。当时也没有读过《妙法莲华经》，但在童年时这样的经历比较多，应

[29] "诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教"或者"诸法从缘起，如来说是因，彼法因缘尽，是大沙门说"皆可，后者比较常用。



该能渐渐成为解脱的种子。

修补佛塔的功德也很大。《僧祇律》云："真金千百担，持用行布施，不如一泥团，散心治佛塔。"以千百担的纯金布施给贫穷人，不如拿一点泥团抹在佛塔破裂处的功德大。所以去年我们几个道友一起发心，对学院门口的佛塔进行修补，确实知道它的功德很大。

修佛塔时，标准当然非常好，但不标准也有很大的功德。在佛陀时代，须漫尊者把佛的头发、指甲带到寂静的地方修塔供奉。当时那里住了 500 位罗汉，见此犹如佛陀亲临，于是早晚绕塔礼拜。这座山中还住了 500 只猕猴，每天看到阿罗汉至心虔诚地礼塔，也学样用泥土堆成一座佛塔，早晚顶礼膜拜。后来山里出现一场洪水，猕猴没有来得及躲避，全部被淹死了。猕猴丧命后即刻转生于天界，500 个天人用天眼一观，才知道是过去世造塔礼拜的因缘所致。他们为了感恩，一起降到人间，对猕猴尸体绕行七匝，散花供养。后来在佛陀面前闻法而获得了圣果。

一般来讲，造佛像、佛塔必须要标准，但由于对境殊胜之故，有时就算不太标准也有不可思议的功德。试想，《妙法莲华经》中的小孩堆细沙，那肯定是不标准，有各种各样的形状，

刚才这些猕猴的技术再好，也比不上人修的佛塔。而且，小孩完全是一种玩耍的心，猕猴也只是模仿他人的心，既没有想解脱，也没有把它当作殊胜的供养对境，但因为所缘的是佛塔，所以就有这么殊胜的功德。这些甚深的因果道理，大家绝不能随便轻视。

佛塔造好了以后，转绕它有什么功德呢？《右绕佛塔功德经》云："一切诸天龙，夜叉鬼神等，皆亲近供养，斯由右绕塔。"一切天龙、夜叉、鬼神都会对你亲近供养，而不会肆意加害。经中还讲了许许多多绕塔的功德，希望大家应该抽空看一下。

值得注意的是，绕塔时一定要右绕，汉文《华严经》中也说"右绕三匝"。绕塔必须顺时针，如果逆时针方向绕，不但没有功德，反而有非常大的过失。以前我们去五台山时，整天都在绕白塔，当时看到好多佛教徒，甚至一些出家人竟然在左绕。我们里面有一个扬意喇嘛，他每天的工作就是挡着他们。有次他拉着一个年轻女孩的手，不让她去那么绕，但他不懂汉语，就使劲地拉着她。那个女孩吓坏了，一直叫："啊！不要拉我，不要拉我！"其实那个喇嘛心很清净，他在道孚一带造了很多佛塔，还经常印经旗。当时他六七十岁了，也不懂什么

规矩，就是在那儿挡着，叫他们不要逆转。因此，佛塔一定要右绕，否则过失非常非常大，这在汉文经典中也讲得很清楚。

右绕佛塔的功德非常大。佛经中记载，往昔有批商人到海里取宝，途中遇到鲸鱼的危害，几乎被它吞食时，他们大声地念佛号，鲸鱼闭口而死。后来鲸鱼转生为人，名叫须瑞迦塔，他从小就入寺为僧，最后获得了阿罗汉果。那他获得圣果的因缘是什么呢？原来他前生曾是一只苍蝇，闻到佛塔周围的牛粪味，很幸运地绕塔一周。另有一种说法是，苍蝇停于浮在佛塔周围的牛粪上，当水流经佛塔四周时，苍蝇也跟着绕塔一周。以此功德，他在佛陀出世时证悟了圣果。

所以大家不要认为绕塔一匝或礼塔一次的功德不大，因为佛塔是威力强大的圣境，稍作一点微小的善行，都足以让我们净罪积资。《一切如来秘密舍利陀罗尼经》云："乃至应堕阿鼻地狱者，若于此塔一礼拜、一转绕，彼等皆能得以解脱。"因此，到了有佛塔的地方一定要转绕，不要拍个照片就马上离开了。

假如实在找不到佛塔，有些寺院里有祖师的灵塔，如果祖师是真正的高僧大德，那他的灵塔也一定要转绕。（上师如意宝圆寂后的灵塔倒是

没有，但降生的地方修了佛塔，我们每次去的时候都顶礼膜拜。）假如连祖师灵塔也没有，那可以转绕寺院里的佛像。藏地寺院里的佛像大多靠在后面，殿堂里面没有转绕的路，但汉地很多佛像的后面是可以过的，以佛像为所缘境进行转绕，这个功德也非常大。《波斯匿王教诫经》中说："若人以净心，绕佛塔佛像，来世怨敌敬，具德成法器。"若以清净心、恭敬心绕佛塔佛像，来世的邪魔外道、修行中的障碍怨敌都会消失，自己具足一切功德，并且成为大乘的法器。

表面上看，绕塔一圈好像不是特别大的事，但实际上这个功德相当大。以前很多人拜见华智仁波切时，他总是说："真倒霉，你们不让我这个老头子休息。我金刚上师如来芽尊者的灵塔你们不去转绕，天天守着我这个尸体有什么用？"华智仁波切在《前行》中也讲了华杰施主和预试七人[30]的前世。华杰施主在100岁时出家，很多阿罗汉都不知道他具有马上解脱的种子，只有佛陀才知道。原来他在迦叶佛时是一头猪，被狗追赶而绕塔一圈，以这个善根，他最终获得了圣者果位。预试七人的前世是树上

[30] 预试七人：是藏地历史上第一个僧团。赤松德赞时为观察藏人能否守持出家戒律，命试从静命论师依说一切有部出家的七人：巴•色朗、巴•赤协、贝若扎那、杰瓦却阳、款•鲁益旺波、马•仁钦却、藏勒竹。藏传佛教史籍中，对预试七人名字不同的说法颇多。

绕塔之功德

的七条虫，它们落到水中，水中有个旧佛塔，它们随波逐流右转佛塔七圈，也成了解脱之因。

所以你们有机会的话，应该让自己的父母亲右绕一下佛像或佛塔，释迦佛教法下与之结缘的人，在弥勒佛的教法下会获得解脱。如果他们不信佛，也可以骗他们绕一圈。是小孩的话，就用东西逗他："这个糖给你，跟着我来、跟着我来……"然后就转一圈。如果是父母，那可以说："我们要不要去旅游？听说那个地方特别好。"慢慢地带他们绕一圈佛塔——"好，旅游完毕！"

表面上看来绕一圈好像没什么，但实际上功德只有佛才知道。《贤愚经》中也说："莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。"小小的善根不要随便轻视，一滴水、一滴水地积累，最后也能盛满很大的容器。古人言：聚沙成塔，垒土成山，纳川成海，积善成德。功德要一点点积累，不可能立即就圆满一个成佛的资粮。读书也是从小学开始，慢慢才到博士生导师，不然你幼儿园还没有毕业就要当博士，还是有一点困难的。我们对自己的如来藏虽然要有信心，但也不能太傲慢了，小小的善法还是应该去做。三国时期的刘备在临终时，也曾告诫过儿子刘禅："勿以善小而不为，勿以

恶小而为之。”

所以你们平时不管在哪里看见佛堂、佛寺、佛像、佛塔，没有很多精力和时间的话，至少也要转三圈。有时候我们学院来一些考察团、工作组，有善根的人就建议：“我们光看一看大幻化网坛城不行，应该去转一圈，看看感觉怎么样。”然后在这边照个相、去那边照个相，无形中就带大家转绕了佛塔。世间人尚且如此，我们佛教徒就更应该重视了，自己有时间的话，还是应该念一些咒语，磕一点头，转绕佛像、佛寺。如果实在没有佛像、佛寺，也可以把自己请的佛塔作为转绕对境。

其实这样的转绕，印度很多大德非常重视。当年阿底峡尊者来藏地后，以仲敦巴为主的弟子问：“为什么在所有的功德中，你唯独对转绕非常重视？”阿底峡尊者告诉他们：“在世间有为善法中，没有比转绕所获福德更大的了，因为它积聚了身口意善业。在印度，有转绕城市获得成就的人，有转绕圣殿获得成就的人，也有转绕卡萨巴挪观音圣像而病体康复、获得成就的人……因此，大家应该精进转绕！”之后仲敦巴尊者依教奉行，每天都进行转绕。他在晚年时腿脚不方便，据说是依靠一些乘骑来转绕的。（可能类似于现在的轮椅。）他在圆寂之前，每




天都不间断地转绕三圈。以前阿底峡尊者绕金刚座的佛塔时，有时候度母对他授记，有时候其他空行母对他授记，从这些故事也可以看出，阿底峡尊者对转绕相当重视。噶当派的三同门也经常转绕佛塔和经堂。包括华智仁波切、麦彭仁波切、宗喀巴大师等大德，从传记中看，他们也是对转绕不遗余力。

在我们藏地，转绕佛塔是非常让人欢喜的事情。这一点，藏族跟其他民族比起来，确实占有一些优势。比如说五台山的白塔，本来是汉地的殊胜佛塔，那里汉人应该是最多的，但据说现在转佛塔的藏人特别多。还有中国没有开放时，尼泊尔的夏绒卡秀大塔前，除了藏族人以外，尼泊尔、印度等其他民族转佛塔的很少很少。到了金刚座也有这种情况。尤其是在泰国，很多人根本不懂转绕佛塔，甚至有些人还逆转。佛教这么兴盛的地方，却连佛经中的这些功德都不懂，我当时非常看不惯，还在游记里写了一段。

大家通过这次的学习，以后遇到佛塔时不要光看一看，一定要转绕，不管你时间怎么紧，最少也要转三圈。以前上师如意宝转神山时，时间再怎么紧，三圈肯定是要转的。坐车的时候，路上有佛塔的话，也应该开车绕一圈。我

到马尔康的路上，靠近金川那边有个佛塔，以前法王如意宝开过光，我下去上来都要让车转一圈。希望你们以后遇到佛塔时，转绕应该成为自己的习惯，倘若专门去朝拜佛塔，那一定要不断地转。

其实，汉地也不是没有绕塔的历史。唐代有一位子邻法师，他刚出家时违缘重重，父母坚决不同意，于是他逃到东都广爱寺出了家。离家多年后，他回去一看，母亲已经去世，父亲也双目失明。万分伤心之下，他就到岳庙诵《妙法莲华经》，想知道母亲投生何处。当晚东岳大帝托梦说，他母亲已经堕入恶趣，如果他去朝拜和转绕阿育王寺的舍利塔，他母亲就有解脱的机会。法师立即到那里去哀泣礼拜。拜了四万多时，亲睹母亲在虚空中告诉他，自己已离恶趣而转生天界。

还有，清朝时武昌宝通寺出了一名“摸脑和尚”，不计大病小病，只要经他手一摸，便霍然痊愈。他的手何以有此妙用呢？据说该寺有一座宝塔，他每天到塔下转绕，用手摸着宝塔砖石，心里默诵《大悲咒》。十多年如此，天天不间断，故而有此威力。

不管是唐朝也好、清朝也好，汉地历史上都有大德转绕佛塔的公案。我们现在也要提倡

这一点，尤其是居士，应该多转一下寺院的佛像、佛塔。现在寺院里拜佛的有、烧香的有，就是转绕的比较缺少。那天我们去朝拜六祖肉身，我们当时转了很多圈，但很多人都不来转。没办法，我就号召：“你们居士来跟着我转吧！”他们就跟我一起转，转了几圈，好多居士又不想转了。他们也不是觉得转绕没有功德，但这个功德的殊胜性，很多人可能不是特别清楚。其实汉地有些大德对这个是很重视的。本焕老和尚去年 100 岁，那天我去拜见他，他吃完饭以后说：“我们去转佛像吧！”老人家跑得比较快，我们在后面跟着，有时候都赶不上。所以，汉地应该加强这方面的普及，否则很多人转绕的观念不太足够。

转绕的时候，应该念诵什么呢？以前上师如意宝在印度金刚座带我们转佛塔时，主要是念《普贤行愿品》中的“清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力”。上师如意宝讲了此偈的许多功德，说若能圆满这四种力，任何修法都会成功的。因此，大家以后转绕的时候，如果有自己特殊的转绕方法，那也没什么不可以的，但若没有的话，念诵《普贤行愿品》这个偈颂来转绕也非常好。

转佛塔的功德非常非常大，在座道友有时

间的话，应该去转一转佛塔。我们学院上上下下都有佛塔，尤其是坛城佛塔[31]，以前建造时，法王如意宝在里面伏藏了 100 尊极具加持的珍贵伏藏佛像和古印度佛像，还有天法不变金刚[32]的舍利等见解脱、闻解脱、系解脱之无量圣物，并由上师和诸多大德开光加持过。即使见到这种坛城，功德也是相当大的。密宗中这方面的教证比较多，金刚手言：“凡见坛城者，即能清净 11 种根本誓言和 25 种支分誓言，获得如来身、语、意、功德、事业之不可思议功德。”《闻解脱释文》中说：“凡见坛城者，在七世之内必能解脱证果。”《寂猛秘酬文》中也说：“虽未亲见真实坛城，然而仅听闻一次本尊坛城的名号，即能避免堕入地狱。”所以，有时间的时候，希望大家去转绕法王如意宝亲自加持的大幻化网坛城。（男众和女众中有很多人经常去，因为那里风比较大，他们都快成非洲人了。）

转绕的时候，可以念宝幢如来的名号，也可以念转绕咒，这样能增上 1000 倍[33]的功德。转绕咒是：

[31] 大幻化网坛城也是佛塔，它属于坛城塔。

[32] 天法不变金刚：藏文是南秋门捷多吉，他曾发愿以遗体来治疗众多顽疾。“天法”指宁玛白玉派中的天法派。

[33] 能增上 1000 倍，是《水木格言》的作者贡塘丹毕准美所说。但也有增上 1 万倍功德的说法。

嗡　那摩班嘎瓦得　咼的那给德咼匝雅　达他嘎达亚　阿尔哈得　桑莫雅桑布达雅　达雅他　嗡　咼内咼内　玛哈咼内　咼内布匝耶索哈[34]

（能记住就记住，记不住就没办法了！我们念《格萨尔王道歌》时，每个道歌的后面也是：“能记住就记住，没有记住就不可能重复。”）

在有关教言中，转绕寂猛本尊坛城的功德也比较多，《无垢忏悔续》云：“何者顶礼幻化网，寂猛坛城之本尊，清净失毁誓言罪，亦能消除无间业。”上师如意宝经常引用这个教证。其实不仅《无垢忏悔续》中有这个教证，其他很多伏藏品的仪轨中也这样说。如果以恭敬心顶礼寂静和忿怒坛城，所犯的根本誓言和支分誓言都能清净，而且显宗中最可怕的五无间罪也能净除。在座道友离大幻化网坛城这么近，假如呆在学院这么长时间，却一次也没有转绕，那真的有点可惜，就像拉萨的老太太从来没有见过觉沃佛像而死掉一样。

现在有些人认为：“转绕佛塔、持观音心咒、念阿弥陀佛、用转经轮是下根者、愚笨人的行为，是老太太、老公公做的善事，我们研究五部大论就可以了，这些事根本不需要。”这种说

[34] 此转绕咒也有不同的念法。

法是不合理的。《十地经》云："对三世如来的身像，初地到九地之间的菩萨也要供养供奉、承事恭敬。"我们不要说九地，连资粮道、加行道都没有到，所以不要轻易毁坏世俗的善根。《菩萨地论》中还讲了菩萨一定要供养承事如来的很多道理，大菩萨们尚且要这样做，我们还没有跨入大乘道的人，千万不可轻视所有的善法。

也许有些人觉得自己是大菩萨，但是不是大菩萨也要值得观察。以前学院有个叫克让的老喇嘛，有次法王如意宝讲菩提心的功德时说："你们已经获得了菩萨戒，从此之后可以称为大菩萨。"于是他就天天叫自己是"大菩萨"。有次别人对他的话不太相信，他就一本正经地说："难道我这个大菩萨还会说妄语吗？不可能的！"别人问："你是不是大菩萨啊？""当然是！法王如意宝不是讲过嘛，我是大菩萨。（众笑）"你们会不会也认为自己是大菩萨？其实真正的大菩萨是八地以上的菩萨，这时候才叫菩萨摩诃萨。

有些人连资粮道的门还没有摸到，就觉得自己不用念咒语，不用念阿弥陀佛，也不用转绕，这些都是下根者的行为。这种想法是不合理的。我们做什么应该以佛陀的金刚语来衡量，




佛陀在大乘经典中说有功德，就绝不会有任何欺惑，我们100%要相信，一定要按佛陀所说的去做。《三摩地王经》云："设使虚空星宿落，地海城邑皆坏灭，虚空无为心变易，如来终无不实语。（藏译与汉译略有不同。）"意思是说，即使星宿、日月坠落了，大海干涸了，大地崩裂了，如来也不会说妄语。所以，我们应当以清净的信心相信佛陀的一切金刚语，没有任何理由怀疑佛陀所说的话。不明白的地方，只不过是我们特别愚笨、不能了解而已，如果真正能了解，佛陀所说的语言绝不会有任何虚妄。要以这种恭敬心来转绕佛塔。

转绕佛塔的观想方法，松赞干布在教言中讲过：比如说转绕观音菩萨像时，应观想"外"诸佛菩萨全部融入于观音像，"内"传承上师全部融入观音像，"密"空行本尊全部融入观音像，然后一边念嗡玛呢巴美吽，一边转绕。转绕的过程中，观音像发出光芒融入自身，自己无始以来身口意所造的一切罪障全部净除。很多大德都说，转绕佛塔时，能观想得更广当然可以，但不能的话，也一定要观想这一点。比如说你今天转一座佛塔，就想这个佛塔是十方诸佛菩萨身口意加持的聚合，在转绕的过程中，它发光净除自己无始以来的一切业障。如果能念诵

转绕咒，就应该念诵；如果不能念诵，念嗡玛呢巴美吽、百字明、金刚萨埵心咒也可以。我转坛城的时候，主要是念金刚萨埵心咒，因为自己无始以来和即生当中造的罪业太多了，应该依靠这样的圣尊坛城来清净。每次都观想从坛城里面发光，自己身口意所造的一切罪业全部得以清净。

至于转绕的数目，以前上师如意宝说过，上等者一万圈以上，中等者一千圈以上，下等者一百圈以上。而第七世达赖喇嘛噶桑嘉措说："转绕佛塔的数量，应该像修五十万加行一样，以十万圈为妙。"我们作为凡夫人，还是数量越多越好，不要转三圈就气喘吁吁："不行了，我回去吧！"有些人造恶业一点都不喘气，但造善业时就身体不行了，心情不好了。

佛像和佛塔是真正的如意宝，对今生来世有非常大的利益和加持。若能对此产生定解，依靠它肯定可以遣除罪障、开智慧、延长寿命，一切愿望全部如愿以偿。这就是三宝不可思议的加持力，我们有教证也有理证，所以，自古以来的大成就者对转绕佛塔和佛像极为重视。

非常希望大家以后在转绕的过程中，心一定要清净，把它当作佛陀身口意聚集的功德宝塔。那天我去青海时有一座佛塔，里面藏有赤

热巴坚国王的头发，我们有个很好的机会去转绕，感觉非常殊胜。当时我在转绕时，泪水就默默地流下来，因为赤热巴坚是对佛教非常恭敬的一个国王，他一见到出家人，就将自己的头发铺在地上，让出家人踏过去。这个佛塔里就藏有他珍贵的头发，我即生中能见到这样的佛塔，是非常有福报的！

其实佛塔等殊胜的对境哪里都有，只是我们太愚痴了，根本不知道它的价值。现在大家懂得这些道理之后，第一、见到佛塔要多转绕，有时间的话，白天也绕、晚上也绕。以前我在甘孜师范学校读书时，下面有个帝恭康殿堂（意即怙主殿堂），我每天早上都去绕，白天也去，晚上也去。所以一定要多多地转绕，不要转一两圈就可以了。第二、一定要右绕，这是针对个别道友说的，右绕在佛经中讲得很清楚。这两件事情一定要记住。绕完了之后，应该念一些简单或者比较广的回向文，功德回向于一切众生获得成就。

当然，在佛塔前作供养、顶礼乃至打扫，这些功德也非常大，但是因为时间关系，我在这里不广说。总而言之，转绕佛塔的功德不可思议，大家一定要生起坚定不移的信心！

